သစ္စာရွှေစည်စာစဉ်(၃၉)

ကိုဗစ်ကာလ ဓမ္မကထာ

အရှင်ဥတ္တမ

(သစ္စာရွှေစည်)



နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ကိုဗစ်ကာလ ဓမ္မကထာ

အရှင်ဥတ္တမ

။ သစ္စာရွှေစည် ။

.... အတွက်

.... ၏

အမှတ်တရ ဓမ္မဒါန

စီစဥ်သူ
စိုးသူရ (ဝိမုတ္တိ)
၀၉၅၀၉၈၀၉၀

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ
ပန်းချီမျိုးမြင့်

ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည့်ကာလ
၂၀၂၀ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ

ပထမအကြိမ်

အုပ်ရေ- ၃၀၀၀

ပုံနှိပ်/ထုတ်ဝေသူ
ဓမ္မအလင်းအိမ်စာပေ (၀၁၂၉၆/၀၀၃၉၈)
မိုးဝင်းပုံနှိပ်တိုက်
၀၉၅၁၂၄၈၈၇

တန်ဖိုး

မာတိကာ

(COVID-19) **ကိုဗစ်ကာလ ဓမ္မကထာ (ပထမပိုင်း)**

(COVID-19) **ကိုဗစ်ကာလ မေ့ကထာ (ဒုတိယပိုင်း)**

(COVID-19) ကိုဗစ်ကာလ ဓမ္မကထာ

(ပထမပိုင်း)

ဓမ္မဒေါင်းလုပ်ရဲ့ မွန်မြတ်တဲ့စိတ်ထား

အခု ဒီတရားဒေသနာကို
ဟောကြနာကြမယ့် အစီအစဉ်လေးက
Dhamma Download ဓမ္မဒေါင်းလုပ်
(စက်ာပူ)ကနေပြီးတော့
(COVID-19) ကိုဗစ်ကာလ
စိတ်ဓာတ်ခွန်အားဖြည့် ဓမ္မကထာအနေနဲ့
ဟောပေးဖို့ စီစဉ်ကြလို့
ကိုစိုးကြီး (ဝိမုတ္တိ)တို့
အကျိုးဆောင်ပေးကြလို့
ဟောတဲ့တရားပါ။
အခုလို ဒီရောဂါဝေဒနာဆိုးနဲ့
ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံနေရတဲ့အခါမှာ
မိမိတို့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ
ခွန်အားတွေ ပြည့်ပြီးတော့
ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့
ရင်ဆိုင်နိုင်ကြဖို့

မြတ်စွာဘုရားရဲ့အဆုံးအမများကို
အခြေခံပြီးတော့
မှန်မှန်ကန်ကန်
သိနိုင်မြင်နိုင်ပြီးတော့
မှန်မှန်ကန်ကန်
ရင်ဆိုင်နိုင်ကြဖို့ဆိုတဲ့
ရည်ရွယ်ချက်နဲ့
ဟောကြနာကြမယ့်
(COVID-19) ကိုဗစ်ကာလ
စိတ်ဓာတ်ခွန်အားဖြည့် ဓမ္မကထာပေါ့။
ဘုန်းဘုန်းတို့ အခုလိုပြောတဲ့အခါမှာ
ဆေးသိပ္ပံပညာရှုထောင့်ကတော့
ဘာမှနားမလည်လို့
ဘာမှ မပြောတတ်ပါဘူး။
မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတွေကိုပဲ
အခြေခံပြီးတော့ ပြောမှာပါ။
ဘုန်းဘုန်းတို့ ဒါ ပထမပိုင်းဖြစ်မယ်။
ပြောချင်တာလေးတွေက
နှစ်ပိုင်းလောက် ခွဲပြောမှ
ပြည့်စုံနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ထင်တယ်။
နောက်တစ်ပိုင်း ထပ်ပြောဖို့လည်းရှိမယ်။
အခုဟာက ပထမပိုင်းပေါ့။

အကြောင်းအကျိုးလောကကြီး

ပြောဖို့ အကြောင်းအရာလေးတွေ
စီစဉ်ထားတာလေးတွေ
မေ့သွားမှာစိုးလို့
စာရွက်လေးနဲ့ တို့ထားတယ်။
ပထမ ဘာပြောချင်လဲဆိုတော့
'လောကကြီးက
အကြောင်းအကျိုးလောကကြီး' ဆိုတာကို
ပြောချင်တယ်။
ဟုတ်တယ်။
'လောကကြီးက
အကြောင်းအကျိုး လောကကြီး'
ကိုယ်ဖြစ်ချင်တိုင်းဖြစ်တဲ့
လောကကြီး မဟုတ်ဘူး။
အကုန်လုံးဟာ
အကြောင်းအကျိုးသဘောတွေ။
ကိုယ်ဖြစ်ချင်တိုင်း
ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။
ကိုယ်မဖြစ်ချင်လို့လည်း
မဖြစ်ဘဲနေတာမဟုတ်ဘူး။

ဖြစ်စရာအကြောင်းရှိရင် ဖြစ်မှာပဲ၊
ဖြစ်စရာအကြောင်းမရှိရင် မဖြစ်ဘူး။
ဒါပေမဲ့ -
အကြောင်းအကျိုးလောကကြီးဆိုတော့
ကိုယ်စိတ်ထဲမှာ ဘာဖြစ်ချင်သလဲ၊
ရတယ်။
ဖြစ်စရာအကြောင်းတရားတွေကိုသာ လုပ်လိုက်။
ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာမဖြစ်ချင်ဘူးလဲ၊
အဲဒါလည်း ရတယ်။
ဖြစ်စရာအကြောင်းတရားတွေကိုသာ
မလုပ်ဘဲနေလိုက်။
ဖြစ်စရာအကြောင်းတရားတွေကို
လုပ်မယ်ဆိုရင်
ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်လာမှာပဲ။
ဖြစ်စရာအကြောင်းတရားတွေကို
မလုပ်ဘူးဆိုရင်
ကိုယ်မဖြစ်ချင်တာတွေ မဖြစ်ဘူးပေါ့။

ဘုရားသာသနာမှာပဲ အပြည့်အစုံရှိတယ်

တစ်ခုခု ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင်
ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။
နည်းလမ်းကို သိဖို့လိုမယ်။
မဖြစ်ချင်ဘူးဆိုရင်လည်းပဲ
မဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။
နည်းလမ်းကို သိဖို့လိုမယ်။
အဲဒီ နည်းလမ်းဆိုတာကလည်း
ဒီသာသနာတော်ကြီးမှာပဲ
အပြည့်အဝရရှိနိုင်တယ်။
အဲဒါကို အရင် စဉ်းစားစေချင်တယ်နော်။
ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာကို ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့
ကိုယ်မဖြစ်ချင်တာကို မဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့
မှန်ကန်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို
မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတွေထဲမှာ
ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရနိုင်တယ်။
အဲဒါက ဘုန်းဘုန်းတို့ဘဝရဲ့
အလွန် ကံကောင်းတဲ့အချက်ပေါ့။
အဲဒီတော့ ဒီ ကိုဗစ်ကာလမှာ
ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းကျန်းမာမာရှိစေဖို့
စိတ်နှလုံး ချမ်းချမ်းသာသာရှိစေဖို့
ဒီလို အကျိုးရလာဒ်ကောင်းတွေကို
လူတိုင်း ရချင်ကြတယ်နော်။
ရချင်တယ်ဆိုရင်
ရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

ကျန်းမာခြင်းရဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းတရား

အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် ဒသကနိပါတ်ထဲမှာ
'ကင်္ခမ္မသုတ္တန်' ဆိုပြီးတော့
တရားဒေသနာတစ်ပုဒ်
ဟောထားတာ ရှိတယ်။
လူ့လောကကြီးမှာ
အလွန်တရာ ရနိုင်ခဲတဲ့
တရားကောင်း ဆယ်မျိုးရှိတယ် တဲ့။
လူတွေ အလွန်မှလိုချင်ကြတဲ့
နှစ်သက်ကြတဲ့ မြတ်နိုးကြတဲ့
တရားဆယ်မျိုး ရှိတယ်တဲ့။
အဲဒီ တရားဆယ်မျိုးထဲမှာ
ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံခြင်းဆိုတာကို
တစ်မျိုးအနေနဲ့ ထည့်ဟောထားတယ်။

အဲဒီသုတ္တန်မှာ
မြတ်စွာဘုရားက
ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံချင်ရင်
ဘယ်လိုအကြောင်းတရားနဲ့
ပြည့်စုံရမလဲ ဆိုတာကို
ဘယ်လိုလေး ဟောထားတုန်းဆိုတော့
'အသပ္ပါယ ကိရိယာ အာရောဂျဿ ပရိပန္ထော'
'မသင့်လျော်တာတွေ ပြုလုပ်ခြင်းဟာ
ကျန်းမာရေးပျက်စီးခြင်းရဲ့ အကြောင်း' တဲ့။
'သပ္ပါယကိရိယာ အာရောဂျဿ အာဟာရော'
'သင့်လျော်တာတွေ ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းဟာ
ကျန်းမာရေးပြည့်စုံခြင်းရဲ့ အကြောင်း' တဲ့။
သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ
နေနိုင်ထိုင်နိုင် ပြောနိုင်ဆိုနိုင်
သွားနိုင်လာနိုင် စားနိုင်သောက်နိုင်ပြီးတော့
သင့်တင်လျောက်ပတ်စွာ ပြုမူတတ်မယ်ဆိုရင်
အဲဒါ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံခြင်းရဲ့အကြောင်းတဲ့။
မြတ်စွာဘုရား ဟောထားပုံလေး
ဘယ်လောက် သဘာဝကျတုန်း။
သင်တင့်လျောက်ပတ်စွာ
နေတတ်ထိုင်တတ် သွားတတ်လာတတ်
စားတတ်သောက်တတ်ရင်
ကျန်းမာမယ်။
သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ
မနေတတ် မထိုင်တတ်
မသွားတတ် မလာတတ်

မစားတတ် မသောက်တတ်ဘူးဆိုရင်
ကျန်းမာရေး ပျက်စီးမယ်။
ဟုတ်တယ်။
မစားသင့် မသောက်သင့်တာတွေကို
စားမယ် သောက်မယ်၊
မသွားသင့် မလာသင့်တဲ့ နေရာတွေကို
သွားမယ် လာမယ်၊
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျန်းမာအောင်
ဘယ်လိုနေရမလဲဆိုတာကို မသိဘဲနဲ့
သိသော်လည်းပဲ မလိုက်နာဘဲနဲ့
မှားမှားယွင်းယွင်း နေထိုင်ကြမယ်ဆိုရင်
ကျန်းမာရေး ပျက်စီးသွားမှာပဲ။

လူတော်တွေမှာတဲ့ ဆုလာဘ်

အသီးအရွက်တွေနဲ့ ဆေးတွေထုတ်လုပ်တဲ့
ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာခင်မောင်လွင် ဆိုတာ
ကြားဖူးတယ်မဟုတ်လား။
သူပြောတဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်း
ဘုန်းဘုန်းက အလွန်သဘောကျတယ်။
'ကျန်းမာရေးဆုလာဘ်ဆိုတာ
တော်တဲ့လူတွေမှ ရတာ။
ညံ့တဲ့လူတွေ မရနိုင်ဘူး' တဲ့။
အတော်ဟုတ်တာပဲ။
ဒါ မတည့်ပါဘူးဆို မစားဘဲ မနေနိုင်ဘူး။
အဲဒါ ညံ့တာပေါ့။
ဒီနေရာ မသွားသင့်ပါဘူးဆို
မသွားဘဲ မနေနိုင်ဘူး။
အဲဒါ ညံ့တာပေါ့။
ကျန်းမာရေးကောင်းအောင်
ဘယ်လိုနေရမလဲဆိုတဲ့
နည်းလမ်းကိုလည်း မသိဘူး။
သိသော်လည်းပဲ မလိုက်နာနိုင်ဘူး။
ကိုယ့်စိတ်ကို မနိုင်ဘူး။
အဲဒီလို ညံ့ဖျင်းတဲ့လူတွေ
ကျန်းမာရေးဆုလာဘ်ကို မရနိုင်ဘူး။
ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံအောင်
ဘယ်လိုနေရမယ် ဆိုတဲ့
နည်းလမ်းတွေကို လေ့လာတယ်။

သိအောင်လုပ်တယ်။
သိပြီဆိုရင် အဲဒါတွေကို လိုက်နာတယ်။
လိုက်နာတယ် ဆိုတာကလည်း
ကိုယ့်စိတ်ကို ချုပ်တည်းနိုင်မှ
လိုက်နာနိုင်တာလေ။
အဲဒါ တော်လို့ပေါ့။
အဲလို တော်တဲ့လူတွေမှ
ကျန်းမာရေးဆိုတာ ပြည့်စုံတာ။
ဒါကြောင့် သူပြောတဲ့စကားလေး
မှတ်ထားနော်။
ကျန်းမာရေး ဆုလာဘ်ဆိုတာ
တော်တဲ့လူတွေမှ ရတာ၊
ညံ့တဲ့လူတွေ မရနိုင်ဘူး တဲ့။
ဒီမှာလည်း မြတ်စွာဘုရားက
ကျန်းမာရေး ကောင်းချင်ရင်
အနေအထိုင် အသွားအလာ
အစားအသောက် အကုန်လုံး
သင့်တင့်လျောက်ပတ်အောင်
နေတတ်ထိုင်တတ် သွားတတ်လာတတ်
စားတတ်သောက်တတ်ရမယ် တဲ့။
ဒီစကားလုံးရဲ့အဓိပ္ပါယ်က အကျယ်ကြီးနော်။
ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက
ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့
'ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းတရား'ကို
အဓိကထားဟောတာ လို့ နားလည်ရမယ်။

ကျန်းမာခြင်းရဲ့ အတိတ်အကြောင်း

ဒါပေမယ့်
လူဆိုတာက ဒီပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာမှ
ဘွားခနဲ ထဖြစ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။
အတိတ်ဘဝဆိုတာ ရှိခဲ့တယ်။
အဲဒီ အတိတ်ကာလက
ပြုခဲ့တဲ့ အပြုအမူတွေကလည်းပဲ
ဒီပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ အများကြီး လာပြီးတော့
အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ရှိနေတယ်။
အဲဒါကျတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့
သဗ္ဗညုတဉာဏ်နဲ့မှ
အပြည့်အစုံ မြင်နိုင်မယ်ပေါ့။
သို့သော်
ဘုန်းဘုန်းတို့က ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ
ဖြစ်နေတဲ့အတွက်ကြောင့်
ကံ ကံရဲ့အကျိုးအနေနဲ့
အများကြီး သိထားကြတယ်။

တချို့
ကျန်းမာရေး အလွန်ကောင်းတယ်။
ဘာမှ အထူးဂရုစိုက်နေစရာ မလိုဘူး။
ဒေါင်ကျကျ ပြားကျကျ
ဒုပေနာပေခံပြီးတော့
ကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့လူတွေ ရှိတယ်နော်။
တချို့ကျတော့လည်း
အလွန်စောင့်ရှောက်တဲ့ ကြားထဲကပဲ
ချူချာပြီးတော့ မကျန်းမာဘဲ
နေကြရတာရှိတယ်။
အဲဒါ အတိတ်ကံ ကွာတာပေါ့။
အဲဒီ အတိတ်ကံအနေနဲ့ကျတော့
မြတ်စွာဘုရား က
ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး
ဘယ်လိုဟောလဲ။
ဒေသနာတော်မှာ အလွန်ထင်ရှားတဲ့
စူဠကမ္မဝိဘင်္ဂသုတ္တန် ဆိုတာရှိတယ်။
အဲဒီမှာ သုဘလုလင်က
လောကမှာ လူတွေဟာ
လူချင်းတူပါလျက်နဲ့
အကျိုးရလာဘ် ရရှိပုံချင်း
မတူကြတာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့
မြတ်စွာဘုရားကို မေးတာ။
အဲဒီအကြောင်းအရာလေးက
လူတိုင်းကြားဖူးပါတယ်။
သုဘလုလင်ဆိုတာ

တောဒေယျပုဏ္ဏားကြီးရဲ့ သား။
သူ့အဖေက မြတ်စွာဘုရားကို
မကြည်ညိုဘူး။
အတိုချုပ်ပြောရရင်
သူ့အဖေ သေတဲ့အခါ ခွေးဖြစ်တယ်။
မြတ်စွာဘုရား ဆွမ်းခံကြွလာတော့
အဲဒီခွေးက ဟောင်တယ်။
အဲဒီမှာ မြတ်စွာဘုရားက
သူ့သားကို အကျွတ်တရားရစေချင်လို့
'ဟဲ့ တောဒေယျ၊ လူ့ဘဝတုန်းကလည်း
ငါ့ကို ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်း ပြောခဲ့တယ်။
ခု ခွေးဖြစ်တော့လည်း ဟောင်နေပြန်ပြီ။
သင်သေရင်တော့ ငရဲရောက်မှာပဲ' လို့
ပြောလိုက်တယ်။
အဲဒီစကားကို
သုဘလုလင် ကြားတဲ့အခါကျတော့
မကျေမနပ်ဖြစ်ပြီးတော့
မြတ်စွာဘုရားကို သွားပြီးတော့
ရန်တွေ့တယ်။
အဲဒီမှာ မြတ်စွာဘုရားက
'အဲဒါ သင့်အဖေ။
သင်မယုံလို့ရှိရင်
လူ့ဘဝတုန်းက သင်မသိအောင်
မြှုပ်ခဲ့တဲ့ ပစ္စည်းတွေရှိတယ်။
အဲဒီ ခွေးလေးကို
ကောင်းကောင်းကျွေးပြီးတော့

အိပ်ချင်မှုံဝါး ဖြစ်နေတဲ့အချိန်လေးမှာ
ကျောပွတ်ပြီးတော့ မေးကြည့်။
ဥစ္စာမြှုပ်ထားတဲ့နေရာကို ပြလိမ့်မယ်’ လို့
ပြောပြတယ်။
အဲဒါ
မြတ်စွာဘုရား ပြောတဲ့အတိုင်းဖြစ်နေတော့
မြတ်စွာဘုရားကို ယုံကြည်ပြီးတော့
မေးခွန်း ဆယ့်လေးချက် မေးတယ်။
အဲဒီထဲမှာ
လူချင်းတူပါလျက်နဲ့
တချို့ ကျန်းမာရေးကောင်းတယ်၊
တချို့ ကျန်းမာရေးမကောင်းဘူး။
အဲဒါ ဘာ့ကြောင့်လဲ ဆိုတဲ့
မေးခွန်းတစ်ခုပါတယ်။
အဲဒီမေးခွန်းကို
မြတ်စွာဘုရား ဘယ်လိုဖြေတုန်း။
တချို့လူတွေ
တချို့သတ္တဝါတွေဟာ
သူတစ်ပါးကို နှိပ်စက်ကြတယ်။
ညှဉ်းဆဲကြတယ်။
အဲလိုလူတွေဟာ
ဖြစ်ရာဘဝမှာ ရောဂါထူတယ်။
ကျန်းမာရေး ညံ့တယ် ချူချာတယ်။
‘နှိပ်စက်ကလူ ညှဉ်းဆဲသူ ပြောထူရောဂါဆို’ တဲ့။
ကြားဖူးကြတယ်နော်။
တချို့လူတွေကျတော့

သူတစ်ပါးအပေါ်မှာ
ညှာတာတယ်၊ စာနာတယ်။
သနားကြင်နာတတ်တယ်။
နှိပ်စက်တာတွေ၊ ညှဉ်းဆဲတာတွေ မရှိဘူး။
အဲလိုလူတွေကျတော့
ဖြစ်ရာဘဝတွေမှာ
ရောဂါကင်းကြတယ်
ကျန်းမာကြတယ် တဲ့။
'ညှာတာစိတ်သွင်း၊ မနှိမ်နင်း၊ ကင်းရှင်းရောဂါဆို' တဲ့။
တောင်မြို့ဆရာတော်ကြီးရဲ့ လင်္ကာလေး
ရတယ်မဟုတ်လား။
ဒီသုတ္တန်မှာတော့
ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့
အတိတ်အကြောင်းကို
အဓိကထားဟောတာလို့ နားလည်ရမယ်။

ကျန်းမာမှချမ်းသာ ချမ်းသာမှကျန်းမာ

ဒီ (COVID-19) ကိုဗစ်ကာလမှာ
ဘုန်းဘုန်းတို့တတွေဟာ
အလွန်ခက်ခဲတဲ့ အခြေနေတစ်ရပ်ကို
ဖြတ်သန်းနေကြရတာ။
စားဝတ်နေရေးအတွက်
မရုန်းကန်လို့လည်း မရဘူး
ဒါပေမယ့်
ရောဂါပိုးရဲ့ အခြေအနေက
လူစုလူဝေးနဲ့ နေလို့လည်းမရဘူး။
ဘယ်လိုလုပ်မတုန်း။
သူ့ကြောက်ပြီးတော့ မရုန်းကန်ရင်လည်း
စားဝတ်နေရေး အခက်အခဲတွေ့တော့မယ်။

စားဝတ်နေရေးကြောင့်
လူစုလူဝေးနဲ့ ရှန်းကန်ရင်လည်း
သူနဲ့တွေ့ရင် ဒုက္ခရောက်တော့မယ်။
အဲဒီလို အခြေနေဆိုး ကာလဆိုးမှာ
ခန္ဓာကိုယ်လည်း ကျန်းကျန်းမာမာ ရှိနေဖို့
စိတ်လည်း ချမ်းချမ်းသာသာ ရှိနေဖို့
ဘယ်လို နေထိုင်ကြမလဲ။
အဲဒီနည်းလမ်းကို သိဖို့လိုတယ်နော်။
ကျန်းမာခြင်းနဲ့ ချမ်းသာခြင်းဆိုတာ
ဆက်စပ်နေတာ။
ကျန်းမာဖို့လည်း အရေးကြီးတယ်။
ချမ်းသာဖို့လည်း အရေးကြီးတယ်။
ဒီမှာ ကျန်းမာခြင်းဆိုတာကတော့
ခန္ဓာကိုယ် နေသာထိုင်သာရှိတဲ့သဘောကို
အဓိက ရည်ညွှန်းတာပါ။
ဒါပေမယ့် စိတ်ကျန်းမာရေးလို့
ပြောကြတာလဲ မရှိဘူးလား။
သို့သော် အဓိကရည်ရွယ်တာကတော့
ကျန်းမာရေးဆိုတာ
ရုပ်ခန္ဓာ အဆင်ပြေနေတဲ့ အနေအထားကို
အဓိက ရည်ညွှန်းတာပါ။
ချမ်းသာခြင်းဆိုတာကျတော့
စိတ်ချမ်းသာတာကို
အဓိက ရည်ညွှန်းတာ။
အဲဒီ ကျန်းမာခြင်းနဲ့ ချမ်းသာခြင်းကလည်း
ဆက်စပ်နေတာ။

မကျန်းမာဘဲနဲ့
စိတ်က ပြည့်ပြည့်ဝဝ ချမ်းသာနိုင်မလား။
မကျန်းမာဘူးဆိုရင်
သာမန် ပုထုဇဉ်တစ်ယောက်အနေနဲ့
ဘယ် စိတ်ချမ်းသာလိမ့်မတုန်း။
အလွန်ရင့်ကျက်နေတဲ့
အရိယာသူတော်စင်တွေ ဆိုတာကတော့
ထားပါတော့နော်။
သူတို့ကတော့ လူမကျန်းမာလည်း
စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်မှာပဲလေ။
ဘုန်းဘုန်းတို့ ပုထုဇဉ်တွေကျတော့
မကျန်းမာဘူးဆိုတာနဲ့
စိတ်ကဆင်းရဲသွားပြီ။
တခါတည်း ပြောင်းသွားတယ်။
ဆေးဖိုးဝါးခလိုတာတွေ ရှိလာပြီ။
ပြုစုမယ့်လူ လိုတာတွေရှိလာပြီ။
အကုန်လုံး ဒုက္ခတွေ ရောက်တော့တာပဲ။
မကျန်းမာဘူးဆိုတာနဲ့
စိတ်က ဆင်းရဲရတယ်။
ဒါ့ကြောင့် စိတ်ချမ်းသာဖို့အတွက်
ကျန်းမာရေး အရေးကြီးတယ်နော်။
အပြန်အလှန်ပါပဲ။
ကျန်းမာဖို့အတွက်လည်း
စိတ်ချမ်းသာဖို့ အရေးကြီးတာပဲ။
စိတ်က မချမ်းသာဘူး၊
စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတွေ များနေတယ်ဆိုရင်

ပူပန်မှုတွေများနေတယ်ဆိုရင်
စိတ်ဖိအားတွေများနေတယ်ဆိုရင်
အဲဒါဆို ကြာရင် သူလည်း
ကျန်းမာရေး ဖောက်ပြန်လိမ့်မယ်။
ကိုယ်မကျန်းမာလို့ စိတ်ဆင်းရဲသလို
စိတ်မချမ်းသာလို့လည်းပဲ
ကျန်းမာရေး ပျက်စီးနိုင်တယ်။
ဒါကြောင့်
ကျန်းမာရေးနဲ့ ချမ်းသာရေးဟာ
အချင်းချင်း အမှီပြုနေကြတယ်။
အကြောင်းတရားတွေ အနေနဲ့
အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြုနေကြတယ်။
ကျန်းမာမှ ချမ်းသာမယ်။
ချမ်းသာမှလည်း ကျန်းမာမယ်။
အဲဒါကို ဘုန်းဘုန်းတို့တတွေဟာ
ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် မြင်တတ်ဖို့လိုတယ်။
အဲဒီနှစ်ခုလုံး ပြည့်စုံအောင်
ဘယ်လိုနေမတုန်း။
အဲဒါကို အခု ပြောမှာပါ။

ပြင်ရမယ့်အကြောင်းတရားများ

ဘဝမှာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်
ကောင်းတာတွေရော ဆိုးတာတွေရော
အကုန်လုံးဟာ
အကြောင်းတရား အပေါ်မှာ
အခြေခံပြီးတော့ ဖြစ်နေကြတာလို့
စောစောက ပြောခဲ့ပြီနော်။
ဒါဆိုရင်
ကျန်းမာချမ်းသာချင်ကြတဲ့ လူတွေဟာ
အကြောင်းတရားတွေကို
ကောင်းအောင် ပြင်ရမယ်။
ပြင်ရမယ့် အကြောင်းတရားတွေကို
အနှစ်ချုပ် ပြောရမယ်ဆိုရင်
'ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရ' ဒါပဲ။
သေသေချာချာမှတ်မယ်နော်။
ပြင်ရမယ့်အကြောင်းတရား
အနှစ်ချုပ်က
'ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရ' ပဲ။
ဒီ 'ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရ' ကို
ကောင်းအောင် ပြင်နိုင်လို့ရှိရင်
အကျိုးရလာဒ်ကောင်းတွေ ရရှိမယ်။

ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရကို
ကောင်းအောင် မပြင်နိုင်ဘူးဆိုရင်
အကျိုးရလာဒ်ဆိုးတွေကို
ရင်ဆိုင်ရလိမ့်မယ်။
အဲဒီတော့
ဘုန်းဘုန်းတို့တတွေဟာ
ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရတွေကို
ဖြစ်သလို ပစ်ထားပြီးတော့
ပုံတော်သလို နေမလား။
အဲဒါဆိုရင်တော့
ပစ္စုပ္ပန်လည်း ဆင်းရဲလိမ့်မယ်။
သံသရာမှာလည်း
ဒုဂ္ဂတိကို သွားရလိမ့်မယ်။
ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရတွေကို
ဖြစ်သလို ပစ်မထားဘဲနဲ့
အရည်အသွေးရှိအောင်
ကောင်းမွန်အောင် သပ္ပါယဖြစ်အောင်
အဆင်ပြေအောင် ပြင်မယ်ဆိုရင်တော့
ပစ္စုပ္ပန်မှာလည်း ချမ်းသာလိမ့်မယ်၊
သံသရာမှာလည်း သုဂတိကို ရရှိနိုင်တယ်။
ပြင်ရမယ့် အကြောင်းတရား
အနှစ်ချုပ်က
'ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရ' လေးမျိုး။
တစ်မျိုးချင်း ပြောမယ်နော်။

ကံကိုပြင်ပါ

နံပါတ်တစ်၊ ကံ ကို ပြောမယ်။
ကံဆိုတာ စေတနာကိုပြောတာ။
ကံဆိုတာ ပြင်ဖို့လိုတယ်။
ကိုယ့်စေတနာလေးကို
ကောင်းအောင်လုပ်ဖို့ လိုတယ်။
စေတနာကောင်းလေး ထားနိုင်လို့ရှိရင်
အဲဒါ ကံကောင်းအောင် လုပ်နေတာပဲ။
ကံကောင်းအောင် လုပ်တဲ့နည်းတွေ
အများကြီးထဲက
အထွဋ်အထိပ်နည်း နှစ်နည်းကို ပြောမယ်။
အဲဒီနှစ်နည်းက ဘာတုန်းဆိုတော့
ဗုဒ္ဓါနုဿတိနဲ့ မေတ္တာတရား။
ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဆိုတာက
မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်အရည်အသွေး
မြတ်စွာဘုရားရဲ့ မြင့်မြတ်ဖြူစင်တဲ့
သဘာဝတွေကို စဉ်းစားဆင်ခြင်တာ။
'ဣတိပိ သော ဘဂဝါ အရဟံ
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော
သုဂတော လောကဝိဒူ
အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ
သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ
ဗုဒ္ဓေါ ဘဂဝါ' ရတယ်နော်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့
ပြည့်စုံတော်မူထားတဲ့
ဂုဏ်အရည်အသွေးကြီး ကိုးမျိုး။
အဲဒီထဲက
နံပတ်တစ် ဂုဏ်အရည်အသွေးက 'အရဟံ'။
အရဟံဂုဏ်တော်ကို
ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်
နားလည်အောင် လုပ်ပြီးတော့
စိတ်ထဲမှာ ခဏခဏဖြစ်အောင်
စဉ်းစားဆင်ခြင်နေမယ်ဆိုရင်
အဲဒါ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ပွားနေတာပေါ့။
ကံကောင်းအောင်
အကောင်းဆုံးလုပ်နေတာ။
အရဟံ ဂုဏ်ဆိုတာ ဘာတုန်း။
အရဟံဂုဏ်ဆိုတာ
မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သန္တာန်မှာ
ပူပန်စေတတ် ဆင်းရဲစေတတ်တဲ့
ကိလေသာတရားတွေ
လုံးဝကင်းကွာနေတဲ့ အနေအထားကို
အရဟံလို့ ခေါ်တာ။
'ကိလေသာအပူကင်း၍
ငြိမ်းအေးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား'
မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်အရည်အသွေးနော်။
မြတ်စွာဘုရားရဲ့ စိတ်နှလုံးမှာ
ဘယ်လောက်လိုချင်စရာကောင်းတာနဲ့တွေ့လို့မှ
လိုချင်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။

ဘယ်လောက် မကျေနပ်စရာကောင်းတာနဲ့ တွေ့လို့မှ
စိတ်တိုတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။
စိတ်ကို ပူပန်အောင် ရှို့မြိုက်မယ့်
စိတ်ကို ဆင်းရဲအောင် နှိပ်စက်မယ့်
ကိလေသာတရားတွေ
လုံးဝကင်းကွာနေတဲ့ အတွက်
မြတ်စွာဘုရား စိတ်နှလုံးက
ပကတိအေးချမ်းတော်မူတယ်။
ငြိမ်းအေးတော်မူတယ်။
အဲဒါကို
ကြိမ်ဖန်များစွာ
နှုတ်နဲ့ အရင်ရွတ်ဆိုပြီးတော့
လေ့ကျင့်ရမယ်။
'အရဟံ- ကိလေသာ အပူကင်း၍
ငြိမ်းအေးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား'
ဒီလောက်ဆိုရင် တော်တော်ကောင်းပြီနော်။
အရဟံဂုဏ်ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်က
ငါးမျိုးလောက် ရှိတယ်။
'ဆိတ်ကွယ်ရာ အရပ်၌
မကောင်းမှုကို ပြုတော်မမူသော' လို့လည်း
အဓိပ္ပါယ်ရှိတယ်။
'အတုမရှိသော ဂုဏ်ကျေးဇူးတို့ကြောင့်
သတ္တဝါအားလုံးတို့ရဲ့ ပူဇော်အထူးကို
ခံယူတော်မူထိုက်တယ်' ဆိုတဲ့
အဓိပ္ပါယ်လည်း ရှိတယ်။
အဲဒီထဲမှာ အကြိုက်ဆုံးကတော့

မြတ်စွာဘုရားရဲ့စိတ်ထဲမှာ
လောဘ ဒေါသ မောဟ
လုံးဝကင်းကွာနေတဲ့ သဘောလေး။
အပူတွေမရှိလို့ ငြိမ်းအေးနေတယ်
အရှုပ်တွေမရှိလို့ ရှင်းနေတယ်။
ဆင်းရဲတာတွေ မရှိလို့ ချမ်းသာနေတယ်။
အဲဒီအနေအထားလေးကို
အာရုံပြုနိုင်ဖို့ လိုတယ်။
အဲဒါ ကံကောင်းအောင် လုပ်နေတာ။
ပုတီးလေးနဲ့ လုပ်မယ်ဆိုလည်း
အလွန်ကောင်းတယ်။
'အရဟံ-ကိလေသာအပူကင်း၍
ငြိမ်းအေးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား'
အဲလို တစ်ခါဆိုပြီးရင်
ပုတီးတစ်လုံး ချ။
ပုတီးနဲ့ဆိုရင် ဘယ်လိုအကျိုးရှိတုန်း။
အနည်းဆုံးတော့ တစ်ရာ့ရှစ်ခေါက်
ဆင်ခြင်မိမယ်လေ။
အရဟံ အရဟံလို့ ဆိုနေတာနဲ့စာရင်
အဓိပ္ပါယ်လေးပါ တွဲပြီးတော့ဆိုနိုင်ရင်
ပိုပြီးတော့ကောင်းတယ်။
'အရဟံ-ကိလေသာ အပူကင်း၍
ငြိမ်းအေးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား'
တစ်ခါတည်း အဓိပ္ပါယ်ပါ ပါအောင်
ဆိုမယ်နော်။
ဒါ ကံကောင်းအောင်လုပ်တာ။

နောက်တစ်နည်း
ကံကောင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။
မေတ္တာတရား ထားရမယ်။
ကိုယ့်စေတနာလေးတွေ
ဖြူစင်သန့်ရှင်းနေအောင်
ကိုယ့်ကံတွေ မြင့်မားနေအောင်
မေတ္တာထားရမယ်။
'သတ္တဝါအားလုံးရဲ့ အပေါ်မှာ
ကောင်းစေချင်တဲ့၊ ချမ်းသာစေချင်တဲ့
စိတ်ကလေးကို မေတ္တာလို့ ခေါ်တာ။
မေတ္တာကို ချစ်ခြင်းနဲ့ ရောထွေးပြီးတော့
တစ်ချို့က အဓိပ္ပါယ်ကို
ကောင်းကောင်းနားမလည်တာ ရှိတယ်။
မေတ္တာဆိုတာ
သတ္တဝါအားလုံးရဲ့အပေါ်မှာ
ချမ်းသာစေချင်တာ။
ဘေးရန်ကင်းစေချင်တာ။
ကျန်းမာရေး ကောင်းစေချင်တာ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း ငြိမ်းအေးစေချင်တာ။
အဆင်မပြေတာ ဘာမှမဖြစ်စေချင်ဘူး။
အကုန် အဆင်ပြေတာတွေချည်း
ဖြစ်စေချင်တယ်။
အဲလို သတ္တဝါတွေရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို
လိုလားတဲ့ စိတ်ကလေး။
အလွန် အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့စိတ်လေး။
အဲဒါကို မေတ္တာလို့ခေါ်တာ။

အဲဒီမေတ္တာစိတ်လေးကို
ခဏခဏဖြစ်အောင် လုပ်ပြီးတော့လည်း
ကိုယ့်ရဲ့ကံကို မြှင့်တင်ရမယ်နော်။
'အားလုံးသော သတ္တဝါတွေ
ဘေးရန်ကင်းကွာ
ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ'။
အဲလို နှုတ်နဲ့ အရင်ရွတ်ဆိုပြီးတော့
မေတ္တာစိတ်လေးတွေဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်။
အဲဒါကို ထပ်ခါထပ်ခါ ရွတ်ဆိုရင်
ကြာရင် စိတ်ဝင်စားပြီးတော့
ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ
မေတ္တာသဘောတွေ သက်ဝင်လာပြီးတော့
မေတ္တာဓာတ်တွေ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။
ဒါဆိုရင်ကံကောင်းမယ်။
ကံကောင်းရင် အကျိုးပေးကောင်းမယ်။

စိတ်ကို ပြင်ပါ

နံပါတ်နှစ်၊ စိတ်ကို ကောင်းအောင်ပြင်ရမယ်။
စိတ်ကို ဘယ်လိုပြင်ရမှာတုန်း။
လိုရင်းပြောရရင်
ဆင်းရဲနေတဲ့ စိတ်ကို
ချမ်းသာအောင် ပြင်ရမယ်။
တုန်လှုပ်နေတဲ့ စိတ်ကို
တည်ငြိမ်အောင် ပြင်ရမယ်။
ဘယ်လိုပြင်ရမှာတုန်း။
ဒါလေးကို အသေအချာနားထောင်။
စိတ်တွေ ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ
လောဘ ဒေါသ မောဟတွေက
နှိပ်စက်လို့။
လောဘ ဒေါသ မောဟဆိုတာ
စိတ်ကို နှိပ်စက်မယ့်အရာတွေနော်။
လိုချင်ရင် ဆင်းရဲတယ်။
မကျေနပ်ရင် ဆင်းရဲတယ်။

အမှန်မသိရင် ဆင်းရဲတယ်။
သူတို့ နှိပ်စက်လို့
စိတ်က ဆင်းရဲပြီဆိုတာနဲ့
ဒီစိတ်က မငြိမ်တော့ဘူး။
စိတ်မငြိမ်ဘူးဆိုတာ ဆင်းရဲလို့။
ချမ်းသာနေရင်
စိတ်က မလှုပ်ဘူး၊ ငြိမ်နေတာ။
စိတ်ရဲ့ ချမ်းသာမှုနဲ့ တည်ငြိမ်မှုဆိုတာ
တစ်ဆက်တည်းပဲ။
အဲတော့
စိတ်ကို ချမ်းသာအောင်
ဘယ်လို လုပ်မတုန်း။
ဆင်းရဲစေတတ်တဲ့
လောဘ ဒေါသ မောဟတွေကို
ကိုယ့်စိတ်ထဲ ဝင်မလာအောင် လုပ်ရမှာ။
ဘယ်လိုလုပ်မတုန်း။
'သတိနဲ့ လုပ်ရမယ်'။
သတိ ဆိုတာ
ကိုယ့်ကိုယ့်ကို ဘာဖြစ်နေသလဲ လို့
အောက်မေ့နေတဲ့ သဘောလေးပဲ။
ဒီခန္ဓာမှာ
ဘာတွေဟာ ဘယ်လိုဖြစ်နေသလဲ။
အဲဒီ ဖြစ်နေတာတွေကို
ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်းလေး သိသိနေမယ်။
ဥပမာ
ဝင်လေလေး ဝင်လာတာကို

ဝင်လာတယ်လို့ သိလိုက်တယ်။
ထွက်လေလေး ထွက်သွားတာကို
ထွက်သွားတယ်လို့ သိလိုက်တယ်။
အဲဒါလေးတွေရဲ့ အပေါ်မှာ
သတိလေး ထားလိုက်ပြီဆိုတာနဲ့
လောဘ ဒေါသ မောဟ က
ဝင်လို့ကို မရဘူး။
ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်နေတယ်။
တားဆီးပြီးသား ဖြစ်နေတယ်။
သူတို့ ဝင်မလာဘူး ဆိုတာနဲ့
စိတ်က မဆင်းရဲဘူး။
အနှောက်အယှက်ပေးမယ့် အရာတွေ
နှိပ်စက်မယ့် အရာတွေနဲ့ ကင်းဝေးနေတယ်။
အဲတော့ စိတ်က ချမ်းသာနေတယ်။
သူတို့နဲ့ ဝေးရင် စိတ်က ချမ်းသာတာပဲ။
ချမ်းသာပြီဆိုတာနဲ့
စိတ်က ငြိမ်သက်တယ်။
ဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကို
ချမ်းသာချင်တယ် တည်ငြိမ်ချင်တယ်ဆိုရင်
အဲဒီ စိတ်ကိုပဲ
သတိနဲ့ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရမယ်။
သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့
စိတ်ကို ခိုင်မာအောင်တည်ဆောက်ရမယ်။
ဒါကြောင့်
မြတ်စွာဘုရားက
'ကုမ္ဘူပမံ ကာယမိမံ ဝိဒိတွာ'

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုကျတော့
မြေအိုးတစ်လုံးနဲ့ တူတယ်လို့
နားလည်ထားရမယ် တဲ့။
အချိန်မရွေး ကွဲနိုင်ပျက်နိုင်တယ်ပေါ့။
စိတ်ကိုကျတော့ ဘယ်လိုပြောလဲ။
'နဂရူပမံ စိတ္တမိဒံ ဌပေတွာ' တဲ့။
စိတ်ကို ကျတော့
အလွန် လုံခြုံရေးတောင့်တင်းခိုင်မာတဲ့
မြို့ကြီးသဖွယ် လုပ်ထားရမယ်တဲ့။
ဘယ်ရန်သူမှ ဝင်ပြီးတော့
နှိပ်စက်လို့ မရအောင်
ကာကွယ်ရေးတပ်တွေ အထပ်ထပ်ချထားတဲ့
လုံခြုံရေးတပ်တွေ အထပ်ထပ်ချထားတဲ့
ခိုင်မာတောင့်တင်းတဲ့ မြို့ကြီးလိုဖြစ်အောင်
လုပ်ထားရမယ် တဲ့။
ဒါကြောင့်
စိတ်ကို ချမ်းသာအောင်
တည်ငြိမ်အောင် ပြင်ရမယ်။
ဘယ်လိုပြင်မတုန်း။
ခန္ဓာမှာဖြစ်နေတာတွေကို
သတိထားပြီး နေတဲ့နည်းနဲ့
စိတ်ကိုပြင်ရမယ်။
နှစ်ချက်ရှိပြီနော်။
ကံကိုပြင်မယ်။
စိတ်ကိုပြင်မယ်။

ဥတုကို ပြင်ပါ

နံပါတ်သုံး၊ ဥတုကို ပြင်ရမယ်။
ဥတုဆိုတာ အပူအအေးကို ပြောတာ။
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက
အပူအအေးကို မှီပြီး ဖြစ်နေရတာ။
အပူလွန်ကဲရင်လည်း ဒုက္ခရောက်မယ်။
အအေးလွန်ကဲရင်လည်း ဒုက္ခရောက်မယ်။
မနေ့က မိုးရွာတယ်။
မိုးရေတွေ ချိုးပြီးတော့
ဟိုကလေးနှစ်ယောက် ခု ဖျားနေပြီ။
အပူအအေးမျှအောင် မနေတတ်တာနဲ့
ဒုက္ခရောက်တော့တာပဲ။
ဥတုကို မျှအောင် မလုပ်လိုက်တာနဲ့
ခန္ဓာကိုယ်က ဖောက်ပြန်မှာပဲ။
သူကတော့ ဘယ်သူ့ကိုမှ ငဲ့မှာမဟုတ်ဘူး။
သူက ဖျားစရာရှိ ဖျားမှာပဲ။
မျက်နှာကြီးငယ်တွေ ရွေးတာမဟုတ်ဘူး။
ဖျားအောင်လုပ် ဖျားမှာပဲ။
သေအောင်လုပ်သေမှာပဲ။
သဘာဝတရားတွေဆိုတာ
ဖြစ်စရာရှိတဲ့အတိုင်း ဖြစ်နေတာ။
ဘယ်သူ့မှ မျက်နှာလိုက်မှာမဟုတ်ဘူး။
ဒါ့ကြောင့်
ဥတုဆိုတဲ့ အပူအအေးကို
မျှအောင်နေတတ်ဖို့ လိုတယ်။

အထူးသဖြင့်
ပူတာထက် အေးတာက ပိုကြောက်ရတယ်။
အေးရင် ခဲသွားတဲ့သဘောရှိတာကိုး။
လူတွေက အပူကိုပဲကြောက်ကြတာ။
အအေးကို ကြောက်ရကောင်းမှန်း မသိဘူး။
ပူတာလေးက ချွေးတစိုစိုနဲ့
သိပ်ကိစ္စမရှိဘူး။
လွန်ကဲရင်တော့လည်း ဒုက္ခရောက်မှာပေါ့။
ဒါပေမဲ့
အအေးနှိပ်စက်လို့
ဒုက္ခရောက်ကြတာက များတယ်။
နဲနဲအေးလာရင် သတိထား။
အနွေးထည်မဝတ်ဘဲနဲ့
ကိုယ်က အိပ်ပျော်သွားတယ်။
အိပ်ယာနိုးတော့ ဖျားနေပြီ။
ကိုယ်မနေတတ် မထိုင်တတ်လို့
ဒုက္ခရောက်ရတာနော်။
ဘုန်းဘုန်းတို့တတွေက
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရဖို့ဆိုတာထက်
ပစ္စုပ္ပန်မှာ ချမ်းသာအောင်ကို
ပြည့်ပြည့်ဝဝ မနေတတ်သေးဘူး။
မနေနိုင်သေးဘူး။
ဒါကြောင့်
ဥတုကို မျှတအောင် နေတတ်ရမယ်။

အာဟာရကိုပြင်ပါ

နံပါတ်လေး၊ အာဟာရကို ပြင်ရမယ်။
ဒီအာဟာရက အလွန်အရေးကြီးတယ်။
ကိုယ့်ဗိုက်ထဲ ထည့်ထားတဲ့ အာဟာရနဲ့
ကိုယ့်ဘဝက ရပ်တည်နေတာ၊ ရှင်သန်နေတာ။
ဘယ်လောက်အရေးပါလဲ စဉ်းစား။
အဲလောက် အရေးပါတဲ့ကိစ္စကို
မစဉ်းစားဘဲနဲ့ လုပ်လို့ဖြစ်ပါ့မလား။
ကိုယ့်ဗိုက်ထဲ ထည့်မယ့်ဟာကို
တည့်သော မတည့်သော
ဘာမှ မစဉ်းစားဘဲနဲ့
စားချင်ရင် စားလိုက်တယ်ဆိုတော့
ဘယ်လောက် မိုက်မဲရာရောက်လဲ။
ငယ်ငယ်ကသင်ခဲ့ရတဲ့ လောကနီတိမှာ
စာလေးတစ်ပုဒ်ရှိတယ်။
'စပါးကို
အိမ်ရောက်မှ ချီးမွမ်းရာ၏' တဲ့။

စပါးပင်လေးတွေ လှလိုက်တာ
တချို့ဆို စိမ်းလို့ စိုလို့။
တချို့ဆို မှည့်ဝင်းနေပြီ။
အင်း အဲဒါ မချီးမွမ်းနဲ့ဦးတဲ့။
ဘာလို့တုန်း။
မှည့်နေတုန်း ကြွက်ကိုက်လို့လည်း
ပျက်စီးနိုင်တယ်။
မှည့်နေတုန်း မိုးတွေရွာရင်လည်း
ပျက်နိုင်တာပဲ။
အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်
ပျက်စီးနိုင်သေးတယ်။
စပါးကို ဘယ်ရောက်မှ စိတ်ချရတုန်း။
အိမ်ထဲရောက်မှ စိတ်ချရတယ်။
ဒါ့ကြောင့်
စပါးကို အိမ်ရောက်မှ ချီးမွမ်းတဲ့။
'ဇနီးမယားကိုကျတော့
အရွယ်လွန်မှ ချီးမွမ်း' တဲ့။
ဒါတော့ အကျယ်မပြောတော့ပါဘူး။
နောက်တစ်ခုက
'အစားအသောက်ကို ကြေမှ ချီးမွမ်းရာ၏' တဲ့။
ဒါလေးကို ပြောချင်တာနော်။
လူတွေက စားကောင်းရင် ချီးမွမ်းကြတယ်။
အဲဒီ စားကောင်းတာက ပြီးရင် ဒုက္ခပေးမှာ။
ဟာ၊ ဟင်းလေးက ကောင်းလိုက်တာ။
သေချာတယ် ဟင်းချိုမှုန့်တွေသုံးထားပြီ။
အဲဒီ ရသတဏှာကြောင့်

ကင်ဆာရောဂါသည်တွေ များနေတာ။
တချို့
ကောင်းလိုက်တာဆိုပြီးတော့
စားကောင်းကောင်းနဲ့ အတင်းစား။
မကြေဘူးဆိုတော့
အောက်လည်းမသွား။
အထက်လည်းမအန်။
အဲဒါ ဒုက္ခရောက်တော့တာပဲ။
တချို့ကြတော့လည်း
အထက်လှန် အောက်လျှော တဲ့။
အထက်လည်း အန်
အောက်လည်း လျှော။
ဒုက္ခတွေ ဒုက္ခတွေ။
အဲဒါကြောင့်ပြောတာ။
'အစားအသောက်ကို ကြေမှ ချီးမွမ်းရာ၏' တဲ့။
ဒါကြောင့် ဥတုနဲ့ အာဟာရကို
သပ္ပါယဖြစ်အောင် ပြင်တတ်ဖို့ လိုတယ်။
တချို့ဆိုရင်
ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ ဘာမှမသိဘူး။
ဘာမှမသိတော့
နေချင်သလိုနေ စားချင်သလိုစား။
အဲတော့ ဒုက္ခရောက်တာပေါ့။
ဒါကြောင့် 'ကျန်းမာရေး ဆုလာဘ်ဆိုတာ
တော်တဲ့လူတွေမှ ရတာ' ဆိုတာ
တကယ်မှန်တာနော်။
ကျန်းမာရေး ကောင်းချင်ရင်

ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရကို ပြင်ရမယ်။
ခု ဥတုနဲ့ အာဟာရကို ပြောနေတာ။
ဆေးဝါးတွေဆိုတာလည်း
ဥတုနဲ့ အာဟာရမှာ အကျုံးဝင်နေတယ်။
ဥတုနဲ့ အာဟာရကို
ကောင်းအောင်ပြင်တာလို့ ဆိုနိုင်တယ်။
ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့အတွက်
နည်းလမ်းတွေ အများကြီးရှိတယ်။
အဲဒါတွေကို သိအောင်လုပ်ရမယ်။
လိုက်နာနိုင်ရမယ်။
ကြိုးစားရမယ်။
အကြောင်းတရားတွေ
ပြည့်စုံမှ ကောင်းမွန်မှ
ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အကျိုးတရားကို ရမှာ။
ကိုယ်မလိုချင်တာကို ရှောင်နိုင်မှာ။

ပညာရှင်တွေရဲ့ စကားကိုလည်း လိုက်နာ

ဒီ (COVID-19) ကိုဗစ် က
ကြောက်စရာကောင်းတယ်နော်။
လေထဲကတောင် ကူးနိုင်တယ်လို့
ပြောနေကြတယ်။
ဒီလို အခြေနေဆိုးကြုံနေတဲ့ အချိန်မှာ
ဒီရောဂါရဲ့ အကြောင်းကိုလည်း
အများကြီးသိအောင် လေ့လာရမယ်။
ဆရာဝန်ဖြစ်မှ သိနိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။
ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတကို
တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ နားလည်ပြီးတော့
မြတ်နိုးတတ်မယ်ဆိုရင်
ကိုယ်လည်း ကိုယ့်အတိုင်းအတာနဲ့ကိုယ်
သိအောင်လုပ်လို့ရတယ်။
ခုခေတ် ပိုပြီးတော့တောင်မှ
သိဖို့လွယ်သေးတယ်။

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနကနေ
ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့
လူမှုကွန်ယက်မှာ အမြဲတမ်းကြေငြာနေတာပဲ။
ဘုန်းဘုန်းတို့ အဲဒါတွေကို
လေ့လာလိုက်စားမယ်ဆိုရင်
အများကြီး သိနိုင်တယ်နော်။
အကြောင်းတရားကို မသိဘူးဆိုရင်
မပြင်နိုင်ဘူးနော်။
မပြင်နိုင်လို့ရှိရင် ဒုက္ခဖြစ်မယ်။
ဒီ (COVID-19) ကိုဗစ်ကာလမှာ
ဒီရောဂါဆိုးကြီးနဲ့ ဝေးအောင်
ဘယ်လိုနေကြမတုန်း။
လက်ဆေးရမယ် တဲ့။
သိတယ်နော်။
ဒီလက်ကလေးနဲ့ပဲ ဟိုနှိုက်သည်နှိုက်
ဟိုကိုင်သည်ကိုင် ကိုင်တာ။
ဒီလက်ကလေးတွေက
ပြင်ပကဟာတွေနဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို
အများဆုံးဆက်သွယ်ပေးတဲ့ အရာပဲ။
အများကိုင်တဲ့အရာလည်း ကိုင်တာပဲ။
အများသုံးပစ္စည်းတွေနဲ့လည်း ထိတာပဲ။
ထိပြီးတာနဲ့
သူက မျက်လုံးလည်းနှိုက်မယ်၊
နှာခေါင်းလည်းနှိုက်မယ်။
ဒါကြောင့်
လက်ဆေးပါဆိုတဲ့ကိစ္စကို ပေ့ါမတွက်နဲ့။

ဒီလက်ကပဲ
ရောဂါပိုး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို
အဓိကလုပ်နေတာ။
နောက်ပြီးတော့
Mask တပ်ရမယ် တဲ့။
လေထဲကလည်း ကူးနိုင်တာကိုး။
Mask တပ်မယ်ဆိုရင်
တပ်တဲ့လူက မတပ်ထက်လူထက်
ကူးတာချင်း တူရင်တောင်
အများကြီး သက်သာတယ်တဲ့။
ကူးတာချင်း တူရင်တောင်
ပိုးအရေအတွက် ကွာခြားလို့
Mask မတပ်တဲ့လူက ကူးခံရရင်
အကြီးအကျယ် ခံရတယ်တဲ့။
ဒါကြောင့် တပ်ထားသင့်တယ်။
ပြီးတော့ လူစုလူဝေး ရှောင်ရမယ်တဲ့။
အဲဒီကိစ္စက တော်တော်ခက်တဲ့ကိစ္စ။
လူဆိုတာက အစုအဝေးနဲ့ နေတာ။
အပေါင်းအသင်းနဲ့ နေတာ။
လူအချင်းချင်းနဲ့ပဲ စားဝတ်နေရေးအတွက်
လုပ်ကိုင် ဖြေရှင်းနေကြရတာ။
လူစုလူဝေး ရှောင်ဆိုတော့
ဒီကိစ္စက လူသားထုကြီးတစ်ခုလုံးကို
ဒုက္ခအကြီးဆုံးပေးတဲ့ အနေအထားတစ်ခုလို့
ဆိုနိုင်တယ်။
ကျန်းမာရေးအသိ ရှိသော်လည်း

စားဝတ်နေရေးကြောင့်
လူကြားထဲ
မသွားဘဲနေလို့ မဖြစ်တဲ့လူတွေ
အများကြီးရှိတယ်နော်။
အဲတော့ ခက်တာက
ဒီ (COVID-19) ကိုဗစ်ကလည်း
ဈေးဆစ်လို့မရဘူး။
သူနဲ့ပဲ အဆင်ပြေအောင်
လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်
သဟဇာတဖြစ်အောင် နေရမယ့်
အနေအထားဖြစ်နေတယ်။
သူက ဒီလိုနေလို့ ကူးမယ်ဆို
ကိုယ်က အဲလိုနေတာကို
ရှောင်ကြဉ်ရတော့မှာ။
သူနဲ့အပြိုင် သွားတင်းလို့မရဘူး။
သူက လက်ဆေးဆိုရင်ဆေးပဲ။
မဆေးရင် ကူးမှာကိုး။
သူက Mask တပ်ဆို တပ်ပဲ။
မတပ်ရင် ဒုက္ခရောက်မှာကိုး။

တစ်ယောက်ထဲနေရင် အသိဉာဏ်ကြီးနိုင်တယ်

လူစုလူဝေးရှောင် ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်လို့
လူတွေက အမျိုးမျိုးဆိုတော့
လူကြားသူကြားကို ရှောင်လို့ရတဲ့လူရှိသလို
ရှောင်လို့မရတဲ့လူတွေကလည်း အများကြီး။
ရှောင်လို့မရဘူး ဆိုရင်လည်း
တတ်နိုင်သမျှ စည်းကမ်းနဲ့ နေဖို့လိုတယ်။
ဒီနေရာမှာ လူဆိုတဲ့အမျိုးက
မဖြစ်လို့ စားဝတ်နေရေးကြောင့်
လူကြားသူကြား သွားနေရတာ ရှိသလို
မသွားဘဲကို မနေနိုင်လို့ သွားချင်လွန်းလို့ကို
သွားနေကြတဲ့ လူတွေလည်း အများကြီးရှိတယ်။
အဲလိုလူမျိုးတွေအတွက်
ပြောစရာကောင်းတဲ့ ဒေသနာလေးတွေရှိတယ်။
အပေါင်းအဖေါ်နဲ့ နေတာတွေကို
မြတ်စွာဘုရားက မကြိုက်ဘူး။
လူကြားသူကြား ပျော်တဲ့စိတ်ကို
မြတ်စွာဘုရား ရှုံ့ချတယ်။
အဲဒါတွေဟာ
သူတော်ကောင်းတရားကို သိဖို့အတွက်
အနှောက်အယှက်တွေပဲ။
မြတ်စွာဘုရားကတော့
တစ်ယောက်ထဲပဲ နေစေချင်တာနော်။
မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အလိုဆန္ဒက
အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ ပျော်တာတွေကို

မကြိုက်ဘူး။
တစ်ယောက်ထဲ နေစေချင်တာ
တစ်စိတ်ထဲ ထားစေချင်တာ။
ဒေသနာတစ်ခုမှာ
ဘယ်လိုဟောထားတုန်းဆိုတော့
'ပဋိသလ္လာနေ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု
ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ' တဲ့။
တစ်ယောက်ထဲ ကိန်းအောင်းနေတဲ့သူဟာ
အမှန်တရားကို သိနိုင်တယ်တဲ့။
ဘယ်လို အမှန်တရားသိသွားနိုင်လဲ။
'ဣဒံ ဒုက္ခန္တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ'
ဒီ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဆင်းရဲမှုပဲလို့
သိသွားနိုင်တယ်တဲ့။
'အယံ ဒုက္ခသမုဒယောတိ
ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ'
ဟောဒီ လိုချင်မက်မောတဲ့ လောဘဟာ
ဒုက္ခဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်း
လက်သည် တရားခံပဲလို့
အမှန်တရားကို သိသွားနိုင်တယ်တဲ့။
'အယံ ဒုက္ခနိရောဓောတိ
ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ'
လောဘ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသည်
ဒုက္ခ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းပဲ လို့
အမှန်တရားကို သိသွားနိုင်တယ် တဲ့။
'အယံ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီ ပဋိပဒါတိ
ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ'

မမြဲတာကို မမြဲမှန်းသိတဲ့
သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမြင်မှန်ခေါင်းဆောင်တဲ့
မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးသည်
ဒုက္ခငြိမ်းရာကို ဆိုက်ရောက်စေတဲ့
တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းပဲ လို့
အမှန်တရားကို သိသွားနိုင်တယ် တဲ့။
သစ္စာလေးပါးကို
သိသွားနိုင်တယ်လို့ ပြောတာနော်။
ဒီလို ဒေသနာလေးတွေကို ကြည်ညိုစိတ်နဲ့
လူကြားသူကြား ပျော်ချင်တဲ့စိတ်တွေကို
နှိပ်ကွပ်သင့်တယ်။
ဒီဒေသနာလေးက အခု ကိုဗစ်ကာလမှာ
ပိုပြီး ဆင်ခြင်သင့်တယ်။
အခု လူတွေ ပြောနေကြတာရှိတယ်။
'လူချင်းဝေးပါ၊ နှလုံးသားချင်း နီးပါ' တဲ့။
ဟုတ်တယ်။
ဒီအခြေအနေမှာ
လူချင်းတော့ နီးလို့ အဆင်မပြေဘူး။
ဒါပေမယ့်
မေတ္တာတရားတွေနဲ့
အကျိုးဆောင်လိုမှုတွေနဲ့
နှလုံးသားချင်းတော့ နီးဖို့လိုတယ်။
ဒါက ကိုဗစ်ကာလနဲ့
ပတ်သက်ပြီးတော့
တွေးမိတာလေးတွေ ပြောတာပါ။

အမြင့်ဆုံးအမြင်

အခု ဆက်ပြီးတော့
ဒီ (COVID-19) ကိုဗစ်ကာလ
ဒီအခြေအနေဆိုးကို
ရင်ဆိုင်နေရတဲ့အချိန်မှာ
အမြင့်မားဆုံးအမြင်နဲ့
အမြင့်မားဆုံးရင်ဆိုင်ခြင်းကို ပြောချင်တယ်။
အခု ပြောမယ့်စကားကို
အလေးအနက်ထားပြီး နားထောင်စေချင်တယ်။
စောစောက ပြောခဲ့တာတွေကလည်း
တန်ဖိုးရှိတဲ့ စကားတွေပါပဲ။
ဒါပေမဲ့ အခုပြောမယ့်စကားကိုတော့
ပိုပြီး အရေးထားစေချင်တယ်။
သေသေချာချာ နားထောင်မယ်နော်။
ဒုက္ခဘုံကြီးထဲမှာ နေပြီးတော့
ဒုက္ခကို မတွေ့ချင်ဘူးဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။
ဒုက္ခဘုံထဲ နေနေတာ
သုခဘုံထဲ နေနေတာ မဟုတ်ဘူး။
ဒုက္ခဘုံထဲ နေတဲ့လူဟာ
ဒုက္ခကို တွေ့ကိုတွေ့ရမှာပဲ။
ဒုက္ခဘုံထဲနေပြီး ဒုက္ခမတွေ့ပါရစေနဲ့လို့
ဆုမတောင်းနဲ့။
အဲဒီဆု ဘယ်တော့မှမပြည့်ဘူးလို့ မှတ်ထား။
ဒါဖြင့် ဘယ်လိုလုပ်ရမှာတုန်းဆိုတော့
တွေ့လာတဲ့ ဒုက္ခကို

ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ပဲ ကြိုးစားရမှာ။
မှတ်ထားမယ်နော်။
ဒုက္ခမတွေ့ဖို့ ဆုတောင်းရမှာလား
ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားရမှာလား
ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားရမှာနော်။
ဒုက္ခကတော့
ဘယ်သူ့မှ မျက်နှာသာမပေးဘူး။
တွေ့ချင်ရင် တွေ့မှာပဲ။
သူက ချော့လည်းမရဘူး။
ခြောက်လည်းမရဘူး။
လာဘ်ထိုးလို့လည်း မရဘူး။
တွေ့စရာအကြောင်းရှိရင် တွေ့မှာပဲ။
ဘုန်းဘုန်းတို့ လုပ်ထားရမှာက
'တွေ့ချင်တဲ့ဒုက္ခ တွေ့ပါစေ။
ငါ့စိတ်ကို မတုန်လှုပ်အောင်လုပ်မယ်။
ချမ်းသာအောင်လုပ်မယ်' ဆိုတဲ့
စိတ်မျိုး ထားရမှာ။
'ဒုက္ခတွေ့ဖို့ရာက မင်းတာဝန်
မတုန်လှုပ်အောင်လုပ်ဖို့ရာက ငါ့တာဝန်'
အဲလို သဘောထားမျိုးနဲ့
စိတ်ဓာတ်ကို ခိုင်မာအောင် ထားဖို့လိုတယ်။
ဒီဘဝထဲမှာ နေပြီဆိုရင်တော့
ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးက
နာတတ်တဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီး နာမှာပဲ။
ပျက်တတ်တဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပျက်မှာပဲ။
သူက ခိုင်ခိုင်မာမာ တည်ဆောက်ထားတာ

မဟုတ်ဘူး။
အပြင်ဘက်က နည်းနည်းလောက်
အတိုက်ခိုက်လေးရှိတာနဲ့ ဒုက္ခဖြစ်ပြီ။
ပြောရရင် ပျော့တယ်ပေါ့။
နည်းနည်းမှ အထိမခံဘူး။
ဒါကြောင့်
'ကုမ္ဘူပမံ - မြေအိုးနဲ့ တူတယ်' လို့
မြတ်စွာဘုရား ဟောတာပေါ့။
ဒါ သူ့ရဲ့ သဘာဝလေ။
သူ့သဘောကို နားလည်ထားဖို့ လိုတယ်။
အဲတော့ ပြောချင်တာက
ဒီဘဝထဲမှာ နေနေတယ်
ဘဝဖြစ်နေတယ် ဆိုလို့ရှိရင်
ဘဝနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဒုက္ခတွေကို
ရှောင်လို့မရဘူး ဆိုတာပဲ။
ဒီဒုက္ခတွေကို မတွေ့ချင်ဘူးဆိုရင်
ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။
အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းက
ဒီဒုက္ခတွေရဲ့ တည်ရာဖြစ်တဲ့
ဒုက္ခဖြစ်နေတဲ့ ဒီဘဝမျိုး
နောက်ထပ်မဖြစ်အောင်
ချုပ်ငြိမ်းအောင် လုပ်ဖို့ပဲ။
အဲဒီထိရောက်အောင် တွေးရမယ်။
အကောင်းဆုံး အမြင်ဆိုတာ
အဲဒါကို ပြောတာ။
မြင်နိုင်မလား မသိဘူး။

ခွေးနဲ့ခြင်္သေ့

ဒီနေရာမှာ ရွှေကျင်ဆရာတော်ကြီးပေးတဲ့
ဥပမာတစ်ခုကို ပြောချင်တယ်။
ခွေးတစ်ကောင်ကို လူတစ်ယောက်က
ခဲနဲ့ပစ်မယ်ဆိုလို့ရှိရင်
အဲဒီခွေးက ပစ်တဲ့ခဲကိုပဲ ဖမ်းပြီးတော့
ကိုက်တယ် တဲ့။
ခြင်္သေ့ကျတော့ အဲလိုမဟုတ်ဘူးတဲ့။
ခဲနဲ့ပစ်ပြီ တုတ်နဲ့ရိုက်ပြီဆိုရင်
အဲဒီ ပစ်လိုက်တဲ့ ခဲတို့တုတ်တို့ကို
စိတ်မဝင်စားဘူး။
သူ စိတ်ဝင်စားတာက
ဒီ ခဲတို့တုတ်တို့ ဘယ်ကလာလဲ။
ဘယ်သူက ပစ်လိုက်သလဲဆိုတဲ့အချက်ပဲ။
ပစ်တဲ့လူကို တွေ့အောင်ရှာပြီး
အဲဒီလူကိုပဲ ကိုက်သတ်ဖို့ ကြိုးစားတယ် တဲ့။
ခွေးရဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ ခြင်္သေ့ရဲ့စိတ်ဓာတ်
ကွာခြားပုံနော်။
သတ္တဝါတွေဟာလည်း ခွေးတွေလိုပဲတဲ့။
ဒုက္ခဖြစ်လာပြီဆိုရင်
အဲဒီဒုက္ခကိုပဲ ဖယ်ဖို့ ကြိုးစားကြတာ။
ဒီဒုက္ခ ဘာ့ကြောင့်ဖြစ်လဲ လို့
ဒုက္ခရဲ့အကြောင်းတရားကို ရှာပြီး
အဲဒီအကြောင်းတရားကို ဖယ်ရှားပစ်မယ်ဆိုတဲ့
ခြင်္သေ့စိတ်ဓာတ်မျိုး မရှိကြဘူးတဲ့။

အဲဒါကို ဆရာတော်ကြီးက ဥပမာပေးတာ
အလွန်ကောင်းတယ်နော်။
ဒါကြောင့်
ခွေးရဲ့စိတ်ဓာတ်မျိုး မမွေးသင့်ဘူး။
ခြင်္သေ့ရဲ့စိတ်ဓာတ်မျိုးပဲ မွေးသင့်တယ်။
အခု ဘုန်းဘုန်းတို့က
ခွေးရဲ့စိတ်ဓာတ်မျိုးနဲ့ နေကြတာ။
ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဖောက်ပြန်လာပြီဆိုရင်
ဆေးကုဖို့လောက်ပဲ ကြိုးစားတာ။
အဲဒါ ပစ်လိုက်တဲ့ ခဲတို့တုတ်တို့ကိုပဲ
လိုက်ကိုက်ဖို့ ကြိုးစားနေတာနဲ့ တူနေတယ်။
ဆေးမကုရဘူးလို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။
ကျန်းမာရေးကောင်းအောင် ကုရမှာပေါ့။
သို့သော်
ဘယ်ထိ သွားရမှာတုန်းဆိုတော့
'ဘာလို့ မကျန်းမမာဖြစ်တာတုန်း။
မကျန်းမမာ ဖြစ်တတ်တဲ့
ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရထားလို့။
ခန္ဓာဖြစ်နေသမျှ ရောဂါရနေမှာပဲ။
ခန္ဓာမဖြစ်မှ ရောဂါမရမှာ။
ရောဂါ မရချင်ရင်
ခန္ဓာမဖြစ်အောင် လုပ်ရလိမ့်မယ်။
ခန္ဓာမဖြစ်အောင်ကလည်း
ခန္ဓာဖြစ်ခြင်းရဲ့
အကြောင်းတရား (သမုဒယသစ္စာ)ကို
ပယ်သတ်မှ ရမှာ' လို့

အဲဒီထိ သွားရမှာနော်။
ခက်တာက
ရောဂါဖြစ်ပြီဆိုရင်
အပြင်ဘက်က အရာတွေကိုပဲ
အပြစ်အနေနဲ့ မြင်ကြတာ။
ဒီ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုကျတော့
အပြစ်လို့ကို မမြင်ဘူး။
ဒုက္ခပေးတဲ့ အရာတွေကိုပဲ
ဒုက္ခရဲ့ အကြောင်းတရားလို့
ထင်နေကြတာ။
ဒုက္ခဖြစ်တတ်တဲ့ ဒုက္ခပေးလို့ရတဲ့
ဒီ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုကျတော့
ဒုက္ခရဲ့ အကြောင်းတရားလို့ မမြင်ဘူး။
တကယ်တမ်းက
ဒီခန္ဓာကြီးဖြစ်နေလို့ ရောဂါဖြစ်နေတာ။
ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဖြစ်နေသမျှ
ရောဂါဆိုတာ ဖြစ်နေမှာပဲ။
ဒီရောဂါမဖြစ်လည်း ဟိုရောဂါဖြစ်မှာပဲ။
ခန္ဓာဆိုတာ ရောဂါရဲ့ တည်ရာကြီးပဲလေ။
သူက နာတတ်တဲ့သဘောရှိတော့ နာမှာပဲ။
နာလွန်းမက နာလို့
ပြီးရင် သေတောင်သေရဦးမှာ။
ရှောင်လို့မရဘူး။
ဒါ သူ့သဘာဝ။

မြတ်စွာဘုရား၏ ဥဒါန်း

တိတ္ထိတွေက
ဘုရားပွင့်လာတဲ့အခါမှာ
သူတို့လာဘ်လာဘ ပိတ်လို့ဆိုပြီးတော့
ရဟန်းသံဃာတွေကို တွေ့တဲ့နေရာမှာ
ဆဲကြတာ ရန်ရှာကြတာရှိတယ်။
အဲဒါကို ရဟန်းတော်တွေက
ဘာမှ မတုန့်ပြန်ဘဲနဲ့
မြတ်စွာဘုရားကို ပြန်လျှောက်ကြတယ်။
လျှောက်တော့
မြတ်စွာဘုရားက ဥဒါန်းကျူးတယ် တဲ့။
တော်တော်မှတ်သားစရာ ကောင်းတယ်။
သေသေချာချာနားထောင်။
'ရွာမှာနေနေ တောမှာနေနေ
ချမ်းသာခြင်း ဆင်းရဲခြင်းဆိုတာ
တွေ့ရလိမ့်မယ်' တဲ့။
ဆိုလိုတာက ဘယ်နား သွားနေနေ
ချမ်းသာခြင်း ဆင်းရဲခြင်းဆိုတာ
ရှောင်လို့မရဘူး တွေ့ရလိမ့်မယ်တဲ့။
'အဲလို ချမ်းသာခြင်း ဆင်းရဲခြင်းနဲ့
တွေ့လာပြီဆိုရင်
ဒါတွေဟာ သူ့ကြောင့်ဖြစ်တာ
ဒါတွေဟာ ငါ့ကြောင့်ဖြစ်တာလို့
အစွဲမထားနဲ့' တဲ့။
'ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဖြစ်နေလို့

ဒီချမ်းသာခြင်း ဆင်းရဲခြင်းဆိုတာကို
တွေ့နေရတာ တဲ့။
အကယ်၍ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးသာ
ဖြစ်မနေဘူးဆိုရင်
ချမ်းသာခြင်း ဆင်းရဲခြင်းဆိုတာ
ဘာကို အကြောင်းပြုပြီး တွေ့မလဲ' တဲ့။
ဘယ်လောက်ကောင်းလဲ။
သေသေချာချာစဉ်းစားနော်။
အဲဒီအမှန်တရားကို မြင်တတ်ဖို့လိုတယ်။
ဘုန်းဘုန်းတို့က အဲဒီထိမမြင်ကြဘူး။
အဆင်မပြေဘူးဆိုရင်
အဲဒီ အဆင်မပြေတာလောက်ကိုပဲ
ရှင်းဖို့ ကြိုးစားတာ။
အဲဒီ အဆင်မပြေခြင်းကို လက်ခံနေတဲ့
ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ကျတော့
အပြစ်မြင်ရကောင်းမှန်း မသိဘူး။
အဲဒါ ဘာစိတ်ဓာတ်လဲ
ခွေးရဲ့စိတ်ဓာတ်မျိုး နော်။
အဲဒီနားတင် ရပ်မနေနဲ့။
ဘယ်ထိ သွားရမှာလဲ။
ခြင်္သေ့စိတ်ဓာတ်ထိရောက်အောင် သွားရမှာ။
ဘုရားပွင့်လာတယ်ဆိုတာ
အဓိကက အဲဒါအတွက်ပဲ။
ခန္ဓာဒုက္ခက လွတ်မြောက်ဖို့အတွက်
နည်းလမ်းပေးဖို့ပဲလေ။

မခံနိုင်ပျက် မပျက်နိုင်ခံ ဝဋ်ထုံးစံရှင့်

ဒေသနာတစ်ခုမှာ
မြတ်စွာဘုရားပြောတာလေးတစ်ခု ရှိတယ်။
စစ်သားတွေ အပစ်လေ့ကျင့်တဲ့
ဒိုင်ခွက်ဆိုတာ ရှိတယ်တဲ့။
ရှေးတုန်းကတော့ မြားပစ်လေ့ကျင့်တယ်
ဓားပေါက်လေ့ကျင့်တယ်ပေါ့။
မြားပဲဖြစ်ဖြစ် ဓားပဲဖြစ်ဖြစ်
ဘယ်ကနေ ပစ်လိုက်ပစ်လိုက်
အဲဒီ ဒိုင်ခွက်ကိုပဲ သွားစိုက်တယ်။
လူတကာက
အဲဒါကိုပဲ ဦးတည်ပြီး ပစ်နေတာကိုး။
ဒီ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဆိုတာလည်း
အဲဒီ ဒိုင်ခွက်ကြီးနဲ့တူတယ်လို့
အဲလို ဟောတာ။

ရာသီဥတု မကောင်းဘူးဆိုလည်း ခံပဲ။
မတည့်တာ စားမိပြီဆိုလည်း ခံပဲ။
မကောင်းတဲ့ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းက
နှိပ်စက်ပြီဆိုလည်း ခံပဲ။
ပတ်ဝန်းကျင်က ယုတ်မာကြပြီဆိုလည်း ခံပဲ။
'မခံနိုင်ပျက် မပျက်နိုင်ခံ ဝဋ္ဋထုံးစံရှင့်' တဲ့။
မပျက်မချင်း ဘုန်းဘုန်းတို့ ခံရမှာ။
မသေမချင်း ခံရမှာ။
မခံနိုင်တဲ့တစ်နေ့ ပျက်မှာ။
ဒါက မာန်လည်ဆရာတော်ကြီးရဲ့ စကားနော်။
'မခံနိုင်ပျက်၊ မပျက်နိုင်ခံ၊ ဝဋ္ဋထုံးစံရှင့်' တဲ့။
မခံနိုင်တော့ဘူးဆိုရင်လည်း ပျက်ပဲ။
မပျက်နိုင်သေးဘူးဆိုရင်လည်း ခံနေဦးပဲ။
ဒါ ဝဋ္ဋတရားရဲ့ ထုံးစံတဲ့။
မြင်အောင်ကြည့်ရမယ်။
ဘုန်းဘုန်းတို့က
နာအောင်နှိပ်စက်တတ်တဲ့ အရာကိုပဲ
အပြစ်လို့ မြင်နေတာ
နာတတ်တဲ့ အရာကြီးကိုတော့
အပြစ်လို့မမြင်ဘူး။
နာတတ်တယ်ဆိုကတည်းကိုက
မကောင်းလို့ပေါ့။
ပစ္စည်းတစ်ခု ဝယ်လာတယ်။
ပျက်လွယ်ဆိုရင်
ကောင်းလို့လား မကောင်းလို့လား။
မကောင်းလို့ပေါ့။

ခန္ဓာဆိုတာ
ထိလွယ်ရှလွယ် ပျက်စီးလွယ်တဲ့
သဘာဝကြီးပဲ။
ဒါပေမဲ့
ကျုပ်တို့က
ပျက်လွယ်တဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို
အပြစ်မြင်ရကောင်းမှန်း မသိဘူး။
လာပြီးတော့ ဒုက္ခပေးတဲ့ အရာကိုပဲ
တဖက်သတ် ငြိုးနေကြတာ။
သေချာစဉ်းစားနော်။
ဒီ (COVID-19) ကိုဗစ် ကို
ဖြေရှင်းသွားနိုင်ရင်လည်း
ဘုန်းဘုန်း ထင်ပါတယ်။
နောက်ထပ် ပြဿနာတွေ
တန်းစီနေမယ်ဆိုတာ။
ဘာလို့တုန်းဆိုတော့
ဘဝဆိုတာကိုက ပြဿနာတွေရဲ့
အစုအဝေးကြီးပဲလေ။
ဒီ (COVID-19) ကိုဗစ် တစ်ခုထဲကပဲ
ဒုက္ခပေးနေတာမှ မဟုတ်ပဲ။
ကျန်တဲ့ ဒုက္ခပေးနေတာတွေလည်း
အများကြီး ရှိတာပဲလေ။
လူအချင်းချင်း ဒုက္ခပေးနေတာတွေက
ပိုတောင် ဆိုးဝါးသေးတယ်။
လူအချင်းချင်းသတ်လို့ သေနေတာတွေ
ဘယ်လောက်များတုန်း။

လူအချင်းချင်းနှိပ်စက်လို့
ယုတ်မာလို့ ကောက်ကျစ်လို့
ဒုက္ခရောက်နေတာတွေ
ဘယ်လောက်များတုန်း။
ရောဂါတွေနဲ့ပတ်သက်လို့လည်း
စဉ်းစားကြည့်။
ဒီ (COVID-19) ကိုဗစ်က
သတ်လို့ သေတဲ့လူထက်
ကျန်တဲ့ ရောဂါတွေက သတ်လို့
သေတဲ့လူတွေက အပုံကြီးများပါတယ်။
ပြောရရင်
(COVID-19) ကိုဗစ်ဆိုတာ
ဒုက္ခအများကြီးထဲကမှ
ဒုက္ခလေးတစ်ခုပါ။

သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ လွတ်မြောက်အောင်လုပ်

အဲဒီတော့
ဒီလို ဒုက္ခတွေနဲ့ တွေ့နေတဲ့အချိန်မှာ
အမြတ်ထုတ်နိုင်ဖို့ လိုတယ်။
ဘဝဆိုတာ ဒီလိုပါလားလို့
အမှန်သိရမယ်။
အဲဒါ ပညာအစစ်ပဲ။
ပညာဆိုတာ
ကောင်းမှုတွေထဲမှာ အမြတ်ဆုံးနော်။
ဒ့ါကြောင့်
ဘဝဆိုတာ ဒီလိုပါလားလို့ သိရမယ်။
ဘဝဆိုတာ မမျှော်လင့်တာတွေ ဖြစ်တယ်။
ဘာမှ သေချာမှု ရေရာမှုမရှိဘူး။
ဒါကြောင့် ဟိုတစ်နေ့က
မရဏာနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းဖို့အတွက်
ဆောင်ပုဒ်လေး ရေးထားတာကို
အမှတ်ရတယ်။

'အကြောင်းစုံလှ လူ့ဘဝ ဘာမှမရေရာ'။
ကျုပ်တို့က အကြောင်းတရားတွေကို
အစုံ လုပ်ခဲ့တာ။
ဒါကြောင့် လူ့ဘဝကြီးမှာ
မနက်ဖြန် ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာ
ဘယ်သူမှ မသိဘူး။
ပိုက်ဆံရှိတဲ့ လူတွေကိုလည်း
ရေရာတယ်လို့ သွားမထင်လေနဲ့။
အချိန်မရွေး ဘာမဆို ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။
ဘာမှ မှန်းလို့မရဘူး။
အကုန်လုံး ဒုက္ခတွေချည်းပဲ။
ဒါ့ကြောင့် အနည်းဆုံးတော့
'ဒုက္ခကို အမြစ်ပြတ် ဖြတ်မယ်ဟဲ့' ဆိုတဲ့
အမြင်မှန်နဲ့ အသိဉာဏ်ကို
မျိုးစေ့လောက်တော့ ချထားသင့်တယ်။
ဒီဘဝ မပြတ်ရင် နောက်ဘဝ။
အဲဒီထိ တွေးထား။
ကိုယ့်စိတ်ကို
ဒုက္ခအမြစ်ပြတ်ရေးဘက်ကို
ဦးတည်ထားရမှာ။
ဘဝဟာ အကောင်းမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့
အမြင်မှန်ပေါ်မှာ ရပ်တည်ထားရမှာ။
သစ္စာလေးပါးအမြင်ကို
ခိုင်မာအောင်လုပ်ထားရမှာ။
ဘဝရဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့ အခြေနေတွေကို
ငွေကြေးနဲ့လည်း မကာကွယ်နိုင်ဘူး။

ကျော်ကြားမှုနဲ့လည်း မကာကွယ်နိုင်ဘူး။
အသိုင်းဝိုင်းနဲ့လည်း မကာကွယ်နိုင်ဘူး။
ဘဝရထားတဲ့ လူတိုင်းဟာ
ဘဝကို ဒုက္ခနဲ့ပဲ တည်ဆောက်ထားတာ။
လွတ်မြောက်အောင် လုပ်ဖို့လိုတယ်။
အဲဒီလို လွတ်မြောက်အောင် လုပ်ဖို့ဆိုရင်
အကောင်းဆုံး လုပ်ရမယ့်အလုပ်က
'သတိပဋ္ဌာန်တရား' ပဲ။
သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ
ကိုယ့်ခန္ဓာမှာဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို
အမှန်အတိုင်း သိသိပြီးတော့
နေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို ပြောတာ။
ဝင်လေထွက်လေလေး ပုံမှန်ဝင်ထွက်နေတယ်။
သူ့ဟာသူ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောလေး။
ကိုယ်လုပ်ထားလည်း မဟုတ်ဘူး။
သူလုပ်ထားတာလည်း မဟုတ်ဘူး။
သူ့ဟာသူ အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖြစ်နေတာ။
အဲဒါကို တရစပ် သတိလေးထားနေရင်
ဒါ သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားနေတာပဲ။
သတိပဋ္ဌာန်နည်းလမ်းတွေက အများကြီးနော်။
အနှစ်ချုပ်ပြောရရင်တော့
ဒီခန္ဓာမှာ
ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သိနေတဲ့သဘောလေးပဲ။
ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သိနေအောင်ကြိုးစား။
အဲဒါ ဘဝဒုက္ခတွေကို ချုပ်ငြိမ်းသွားစေမယ့်
အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း။

အကောင်းဆုံးအလုပ်။
ဘဝဆိုတဲ့ ဖြစ်ခြင်းတရားတွေရဲ့အပေါ်မှာ
သတိထားနေရင်းနဲ့
ဘဝဟာ ဒုက္ခမျှပဲလို့
ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိသွားရင်
ဘဝရဲ့အပေါ်မှာဖြစ်နေတဲ့ စွဲမက်မှုတွေဟာ
သူ့အဆင့်နဲ့သူ အပြီးသတ်ချုပ်သွားလိမ့်မယ်။
စွဲမက်မှုတွေ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းဟာ
ဒုက္ခ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းပဲ။
ဒါ့ကြောင့်
သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ဟာ
ဘဝဒုက္ခတွေကို ချုပ်ငြိမ်းသွားစေမယ့်
အကောင်းဆုံးအလုပ်လို့ပြောတာ။
ဒီနေရာမှာ
သတိပဋ္ဌာန်ကို လုပ်ရင်းနဲ့
'အမှန်တရားတွေကို ဆင်ခြင်တဲ့အလုပ်'ကိုလည်း
တွဲဖက်ပြီးတော့ လုပ်စေချင်တယ်။
ဘဝမှာ အမြဲဆင်ခြင်ရမယ့်အရာတွေ ရှိတယ်။
ဆင်ခြင်တယ်ဆိုတာ စဉ်းစားတာကို ပြောတာနော်။
ဘာတွေကို စဉ်းစားရမှာတုန်း။

အဘိဏှသုတ္တန်

အဘိဏှသုတ္တန် တဲ့။
အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် ပဉ္စကနိပါတ်ထဲမှာလာတယ်။
အဘိဏှဆိုတာ အမြဲတမ်းလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။
'ပဉ္စိမာနိ ဘိက္ခဝေ ဌာနာနိ
အဘိဏှံ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗာနိ
ဣတ္ထိယာ ဝါ ပုရိသေန ဝါ
ဂဟဋ္ဌေန ဝါ ပဗ္ဗဇိတေန ဝါ' တဲ့။
'ရဟန်းတို့၊ အခုငါပြောမယ့် အရာဌာနငါးမျိုးကို
မိန်းမတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ယောကျ်ားတွေပဲဖြစ်ဖြစ်
လူတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရှင်ရဟန်းတွေပဲဖြစ်ဖြစ်
ဘယ်လို လူမျိုးမဆို
အမြဲတမ်း စဉ်းစားဆင်ခြင်ရမယ်တဲ့။
အမြဲတမ်းလို့ သုံးတယ်နော်။
ဒီသုတ္တန်လေးမှာ
မြတ်စွာဘုရား သင်ပေးထားတာလေးက
အလွန်မှ တန်ဖိုးရှိတယ်။
ပေ့ါပေ့ါလေးမမှတ်နဲ့။ အလွန်လေးနက်တယ်။
မိန်းမတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ယောကျ်ားတွေပဲဖြစ်ဖြစ်
လူတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရှင်ရဟန်းတွေပဲဖြစ်ဖြစ် တဲ့။
ဘယ်သူမှ မကျန်တော့ဘူး။
အကုန်လုံးပါတယ်နော်။
'အမြဲတမ်း စဉ်းစားဆင်ခြင်ရမယ့်အရာငါးမျိုး' တဲ့။

ဘာတွေတုန်း။
'အိုနာသေကွဲ ကံနှစ်တွဲ အမြဲနေတိုင်းရှု' တဲ့။
အနှစ်ချုပ်လေးတွေ ပြောနေတာနော်။
ဒီဆောင်ပုဒ်လေးကို
ကျောင်းမုခ်ဦးမှာ
စာလုံးအကြီးကြီးနဲ့ ရေးထားမလို့။
မိုးညှင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးခဲ့တာ။
'အိုနာသေကွဲ ကံနှစ်တွဲ အမြဲနေတိုင်းရှု' တဲ့။
အမှန်တရားကြီး ငါးမျိုးကို မျက်ခြေမပြတ်နဲ့။
ကိုယ်ရနေတဲ့ ဘဝ
ကိုယ်တွေ့ကြုံနေရတဲ့ အခြေနေကို
အကောင်းထင်နေမှာစိုးလို့။
တစ်ခါတလေ သူများရထားတဲ့ဘဝ
သူများရထားတဲ့ အခြေနေကို
အကောင်းထင်တာလည်း ရှိသေးတယ်။
စိတ်က အထင်အမျိုးမျိုးနဲ့ သွားနေတာ။
တစ်ခါတလေ
ကိုယ့်ဟာကိုယ် အထင်ရောက်နေတာ။
အဆင်ပြေလှပြီ ဟုတ်လှပြီဆိုပြီးတော့။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းထင်နေတာ။
တစ်ခါတလေကျတော့
ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိမ်ငယ်ပြီးတော့
သူများကို အထင်ကြီးပြီးတော့
သူများကို အကောင်းထင်နေတာ။
ကိုယ့်ထက် အစစအရာရာ
သာတယ်လို့ထင်ရင်

စိတ်က အထင်ကြီးပြီ။
အဲဒီမှာ လွဲတော့တာပဲ။
တကယ်တမ်း သူတို့နဲ့ ကိုယ်နဲ့က
ဘာမှ ထူးတာမဟုတ်ဘူး
အကုန်လုံးက ဒုက္ခသည်တွေချည်းပဲ။
ဒါပေမယ့် မထူးတာကို မမြင်ဘူး။
ထူးတယ်ထင်ရတဲ့
အပေါ်ယံလေးလောက်ပဲ မြင်တယ်။
ငါတို့ကမရှိဘူး၊ သူတို့က ရှိတယ်။
ငါတိုကမတတ်ဘူး၊ သူတို့ကတတ်တယ်။
ငါတို့ကဘာ၊ သူတို့ကဘာ။
အဲဒါတွေက အပေါ်ယံပဲနော်။
အဲဒီ အပေါ်ယံလောက်ပဲ ကျက်စားနေတဲ့စိတ်ကို
'မင်း အဲဒီလောက်တင် ကျက်စားမနေနဲ့၊
အဲဒီလောက်တင် မင်း တွေးမနေနဲ့၊ စဉ်းစားမနေနဲ့၊
လူတိုင်းအတွက် မှန်နေတဲ့
တစ်လောကလုံးအတွက် မှန်နေတဲ့
အမှန်တရားကြီး ငါးချက်အပေါ်မှာ
မင်း ကျက်စားလို့'
ကိုယ့်စိတ်ကို ခိုင်းရမယ်။
စဉ်းစားပါ ဆင်ခြင်ပါဆိုတာ
အဲဒါကို ပြောတာ။
အမှန်တရားကြီး ငါးမျိုးကို
စဉ်းစားရမယ် ဆင်ခြင်ရမယ်။
'အိုနာသေကွဲ ကံနှစ်တွဲ အမြဲနေတိုင်းရှု' တဲ့။
နည်းနည်းစီ ပြောကြည့်မယ်။

(၁) အိုခြင်းသဘာဝ

ငါ ရထားတဲ့ ခန္ဓာကြီးက
အိုတတ်တဲ့ခန္ဓာကြီး လို့ ဆင်ခြင်ပေးရမယ်။
တစ်နေ့တခြား ဟောင်းလာပြီ။
တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အရည်အသွေးကျလာပြီ။
အိုလာပြီ။
ကြည့်ရတာကိုကစ ခက်လာပြီ။
ငါးဆယ်ခြောက်ဆယ် အရွယ်ဆိုတာ
ဆယ့်ငါးနှစ် ဆယ့်ခြောက်နှစ်အရွယ်လောက်နဲ့ ယှဉ်ရင်
ကြည့်ရတာ ဘာဆိုင်တုန်း။
ဘာမှ မဆိုင်တော့ဘူးနော်။
ပုံတွေ ပျက်သွားပြီ။
ဗိုက်ကြီးတွေက ထွက်။
မျက်နှာတွေက အကုန်လုံးတွန့်တွဲ။
တချို့ကျတော့ ဆံပင်တွေကဖြူ။
ခေါင်းတွေကပြောင်။
ရုပ်တွေဆိုးလာတယ်။
အဲဒါကို အိုတယ်လို့ပြောတာ။
အိုတယ်ဆိုတာ 'ကြည့်ရခက်တဲ့သဘော' ပဲ။
အဲလို ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့
အိုတတ်တဲ့ သဘာဝကို စဉ်းစားရင် ဘာဖြစ်မတုန်း။
လောကလူတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ
ဝယမာန်ဆိုတာ ရှိတယ်။
ငါ အရွယ်ရှိသေးတယ်ဆိုတဲ့ မာန်ပေါ့။
အဲဒီ ဝယမာန်ဟာ
မကောင်းတာတွေ လုပ်ခြင်းရဲ့

အခြေခံအကြောင်းတရား တဲ့။
မြတ်စွာဘုရားက မြင်တယ်နော်။
ဝယမာန်ကြောင့်
မကောင်းတာတွေ လုပ်တတ်တယ်
ကောင်းတာတွေ မေ့တတ်တယ်။
အဲဒါ အိုခြင်းကို စဉ်းစားလို့ရှိရင်
အဲဒီ မကောင်းမှုရဲ့ အကြောင်းတရားဖြစ်တဲ့
ဝယမာန်ကို နည်းပါးစေတယ်တဲ့။
သို့မဟုတ်
ကိုယ်က အများကြီး စဉ်းစားဆင်ခြင်ရင်
လုံးဝကို ပယ်ရှားပစ်တဲ့ အနေအထားကို
ရောက်သွားနိုင်တယ်တဲ့။
အိုတတ်တဲ့ သဘာဝကို မေ့နေလို့
မကောင်းတာတွေထဲမှာ
စိတ်က ပျော်နေတာ၊ ကျက်စားနေတာ။
အဲဒီ မကောင်းတာတွေကနေ
ကိုယ့်စိတ်ကို တားဆီးချင်တယ်ဆိုရင်
အိုခြင်းဆိုတဲ့ အမှန်တရား အပေါ်မှာ
ကိုယ့်စိတ်ကို နေရာချပေးလိုက်
ဆင်ခြင်ပေးလိုက်။
အိုခြင်းကို ဆင်ခြင်ရင်
မကောင်းမှုရဲ့အကြောင်းဖြစ်တဲ့
ဝယမာန်ကို ပယ်လိမ့်မယ်။
သို့မဟုတ် နည်းစေလိမ့်မယ်တဲ့။
သဘာဝကျအောင် အကြောင်းအကျိုးနဲ့
မြတ်စွာဘုရား ဟောတာနော်။

(၂) နာခြင်းသဘာဝ

နောက်တစ်မျိုး ဆင်ခြင်ရမှာက
ဒီခန္ဓာဟာ နာတတ်တဲ့ခန္ဓာကြီးပဲ
နာရမယ့်ခန္ဓာကြီးပဲလို့ ဆင်ခြင်ပါတဲ့။
ဒီခန္ဓာကိုယ်ဟာ
ကောင်းတဲ့သဘော မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့
အမှန်တရားကိုပေါ်လွင်အောင်
အိုခြင်းကို စဉ်းစားခိုင်းပြီး
ခု နာခြင်းကို စဉ်းစားခိုင်းတာ။
အကောင်းဆုံး အရိုးခံတရားတွေနော်။
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက
အသုံးကြာလာတာနဲ့အမျှ
ချွတ်ယွင်းချက်တွေ များလာတယ်။
ဒါလည်း သဘာဝပဲ။
စက်ပစ္စည်းနဲ့ အရမ်းတူတယ်။
သံနဲ့လုပ်ထားတဲ့ စက်တောင်
နှစ်ပေါင်း လေးဆယ်ငါးဆယ် သုံးလိုက်ရင်
ဂျိုးဂျိုးကျသွားမှာနော်။
ဒီခန္ဓာကိုယ် စက်ကြီးကလည်း
ဘယ်ချိန်မှ မရပ်ဘူး။
အမြဲ အလုပ်လုပ်နေရတယ်။
ဒီ အဆုပ်နဲ့ နှလုံးဆိုရင်
နေ့ရောညရော အမြဲတမ်း
အလုပ်လုပ်နေရတယ်။
နားကြပ်လေးနဲ့ ကိုယ့်ဗိုက်ကိုထောက်ပြီး
နားထောင်ကြည့်ပါလား။

ရှင်သန်ဖို့အတွက်
တဒုန်းဒုန်းနဲ့ အလုပ်လုပ်နေတာ
ဘယ်ချိန်လေးမှ မနားရဘူး။
ကိုယ်က သတိလက်လွတ်ဖြစ်နေတော့
ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးက
ဘာတွေလုပ်နေလဲဆိုတာ
သိကိုမသိဘူး ဖြစ်နေတာ။
လေကလည်း အမြဲတမ်းဝင်ထွက်ပြီးတော့
အလုပ်လုပ်နေတာ။
သွေးတွေကလည်း
တစ်ကိုယ်လုံးလည်ပတ်ပြီးတော့
အလုပ်လုပ်နေတာ။
အရည်တွေ အဖတ်တွေထည့်
လိုအပ်တာ ယူ
မလိုအပ်တာ စွန့်ထုတ်
မနားရဘူး အမြဲလုပ်နေရတာ။
လုပ်ပါများရင် ချို့ယွင်းလာမှာနော်။
သုံးပါများလာရင်
ခန္ဓာစက်ကြီးဟာ အပျက်တွေများလာမယ်။
အသက်ကြီးလာရင် နာလာလိမ့်မယ်လို့
ပြောတာနော်။
နာတယ်ဆိုတာ
ချို့ယွင်းနေတဲ့အစိတ်အပိုင်းက
'ကျုပ် ချို့ယွင်းနေတယ်၊ ပြင်ပေးဦး' လို့
အသိပေးတဲ့သဘောပဲ။
ဘုန်းဘုန်း တွေးကြည့်တယ်။

'အင်း၊
နာတာတောင်
ကျေးဇူးတင်ရမလိုပါလား။
နာခြင်းက အသိပေးလို့
ပြင်ချိန်ဆင်ချိန်ရနေတာ။
မနာဘူးသာဆိုရင်
သေတာတောင် သိလိုက်မှာမဟုတ်ဘူး' လို့။
နာတာကို ကောင်းတယ်လို့
ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။
နာပါတယ်ဆို ဘယ်ကောင်းမလဲ။
ခန္ဓာရဲ့သဘာဝကို စိတ်ဝင်စားဖို့ပြောတာပါ။
မြတ်စွာဘုရားက
နာခြင်းကို စဉ်းစားလို့ရှိရင်
အာရောဂျမာန် ပျောက်သွားလိမ့်မယ် တဲ့။
ငါ ကျန်းမာတယ် လို့ထင်နေတဲ့
အာရောဂျမာန်ဆိုတာ
သတ္တဝါတွေမှာ ရှိတယ်။
အဲဒီမာန်က
မကောင်းတာတွေကိုဖြစ်စေတယ်။
ကုသိုလ်တွေကို မေ့လျော့စေတယ်။
နာခြင်းကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ရင်
အဲဒီမာန်ကို ပယ်ရှားလိမ့်မယ်။
နည်းနည်းစဉ်းစားရင် လျော့နည်းစေမယ်။
များများစဉ်းစားရင်
ပယ်နိုင်တဲ့ အနေအထားကို ရောက်သွားမယ်။

(၃) သေခြင်းသဘာဝ

သုံးခုမြောက်ဆင်ခြင်ရမှာက
သေခြင်းတရား။
ကိုယ့်ကိုယ့်ကို သေလူဆိုတာကိုမမေ့နဲ့တဲ့။
သေချာပေါက် သေရမှာ။
သေတတ်တဲ့ခန္ဓာကြီး ရထားတော့
သေရမှာပဲ။
သေပြီဆိုတာနဲ့ ပြီးပြီ။
'သေပြီဆိုက၊ ပြီးကြရ၊ သုည အနတ္တာ' တဲ့။
သေပြီဆိုတာနဲ့ ပြီးပြီ။
သူ့ဟာသူ ဘာကြီးဖြစ်နေနေ
ပြီးသွားပြီ၊ သုညဖြစ်သွားပြီ။
သူဌေးကြီးဖြစ်လည်း သေပြီဆိုတာနဲ့
ဗလာဖြစ်သွားပြီ။
ဆင်းရဲသားလည်း သေပြီဆိုတာနဲ့
ဗလာဖြစ်သွားပြီ။
ပိုင်ဆိုင်တာတွေ ပတ်သက်တာတွေ
အကုန်လုံး ထားခဲ့။
ဘဝဟာ တန်ဖိုးမဲ့တယ်ဆိုတာ
သေခြင်းကိုသိရင် ထင်ရှားတယ်။
သေခြင်းကို မသိကြလို့သာ
ဘဝကို အမျိုးမျိုးထင်နေကြတာ။
'သေရမယ့်ဘဝဟာ
ဘယ်လိုလုပ်လို့မှ
အကောင်းမဖြစ်နိုင်ဘူး'။
သေခြင်းကိုမမြင်ကြလို့သာ

ဘဝကို အကောင်းနေကြတာ။
အကောင်းထင်လို့လည်း
မက်နေကြတာ။
မက်နေကြလို့လည်း
မဟုတ်တာတွေလုပ်နေကြတာ။
မဟုတ်တာတွေလုပ်နေလို့လည်း
ဆင်းရဲနေကြတာ။
သေခြင်းကို တကယ်ဆင်ခြင်လို့
တကယ်သိရင်
ဘဝဆိုတာ အကောင်းမဟုတ်ဘူးဆိုတာ
ထင်ရှားလိမ့်မယ်။
ဘဝက အကောင်းမဟုတ်ဘူးပဲလို့
အမှန် သိလေလေ
မက်မောမှု နည်းလေလေပဲ။
မက်မောမှု နည်းလေလေ
အမှား နည်းလေလေပဲ။
အမှား နည်းလေလေ
ဆင်းရဲ နည်းလေလေပဲ။
သဘာဝလမ်းကြောင်းက
အဲဒီလိုသွားနေတာ။
ဒါ့ကြောင့်
အဲဒီ သေခြင်းတရားကို စဉ်းစား တဲ့။
သေခြင်းကို စဉ်းစားလို့ရှိရင်
ဘာဖြစ်မတုန်း။
ဇီဝိတမာန်ကို ပယ်ရှားနိုင်တယ်။
သို့မဟုတ် နည်းပါးစေတယ်တဲ့။

ဇီဝိတမာန်ဆိုတာ
'အသက်ရှင်နေတာကို
အကြောင်းပြုပြီးဖြစ်တဲ့ အထင်ရောက်မှု' ပဲ။
သူကလည်း
မကောင်းတာတွေကို ဖြစ်စေတတ်တယ်။
ကောင်းတာတွေကို မေ့စေတယ်။
ကောင်းမှုကို မေ့တယ်ဆိုတာ
ဇီဝိတမာန်တွေ တက်နေလို့။
ဇီဝိတမာန် တက်နေတယ်ဆိုတာ
သေခြင်းကို မေ့နေလို့။
သေခြင်းကိုသာ အမှတ်ရကြည့်လိုက်
ဇီဝိတမာန်တွေ လျော့ပြီးတော့
မကောင်းတာတွေကို ကြောက်လာတယ်။
ကောင်းတာတွေကို အားထုတ်ချင်စိတ်
ထက်သန်လာတယ်။
သေခြင်းကို အမှတ်ရတာနဲ့
ကောင်းမှုသာလျှင် အားကိုးရာ လို့
နားလည်သွားတယ်။
ဒါပဲ အားကိုးစရာ ရှိတာလေ။
မြတ်စွာဘုရား က
အကြောင်းအကျိုးနဲ့ ဟောတာနော်။
အိုခြင်း စဉ်းစားရင်
နုပျိုတဲ့အရွယ်ကို အကြောင်းပြုပြီး ဖြစ်တဲ့
ဝယမာန်ကို ပယ်မယ်။
နာခြင်း စဉ်းစားရင်
ကျန်းမာရေးကို အကြောင်းပြုပြီးဖြစ်တဲ့

အာရောဂျမာန်ကို ပယ်နိုင်တယ်။
သေခြင်းကို စဉ်းစားလို့ရှိရင်တော့
ရှင်သန်နေတာကို အကြောင်းပြုပြီးဖြစ်တဲ့
ဇီဝိတမာန်ကို ပယ်တယ်။
ဒီနေရာမှာ
ဇီဝိတမာန်ဆိုတာက သိဖို့ခက်တယ်။
နူးညံ့တယ် သိမ်မွေ့တယ်။
ဒီတိုင်းနေရင် ဒီမာန်က
ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရှိမှန်းသိဖို့တောင်
သိပ်မလွယ်ဘူး။
ဇီဝိတမာန်အကြောင်း သိအောင်
နည်းနည်းပြောကြည့်မယ်။
သေခါနီး အနေအထားလေးကို
စိတ်ကူးလေးနဲ့ ရောက်ကြည့်။
ငါ နောက်ထပ် နာရီပိုင်းလောက်နေရင်
သေရတော့မယ်။
ဒါမှမဟုတ် ရက်ပိုင်းလောက်နေရင်
သေရတော့မယ်။
ဒါမှမဟုတ်
ငါ့မှာ ကင်ဆာဖြစ်နေတာ
သုံးလပဲ ခံတော့မယ်တဲ့၊ စိတ်ကူးနဲ့နော်။
အဲဒီအနေအထားမျိုး ရောက်နေပြီဆိုရင်
ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို နေမလဲ။
ဘယ်ချိန်ကျမှ သေမယ်မသိဘူးဆိုတဲ့
ရှင်သန်နေတယ်ဆိုတဲ့ ပုံမှန်စိတ်နဲ့ နေတာမျိုးနဲ့
လုံးဝမတူတော့ဘူးနော်။

သူက သေလူဖြစ်သွားပြီလေ။
အဲဒီတော့ မာန်က အများကြီးကျသွားပြီ။
မာန်ကျသွားတော့ ဘာဖြစ်တုန်း။
မဟုတ်တာ မလုပ်ချင်တော့ဘူး။
'မင်းကို ဘယ်သူက ဘယ်လိုပြောနေတာ' လို့
သူများက လာပြောလည်း
'ပြောပါစေ။
အဲဒါက ဘာမှအရေးမပါဘူး' ဆိုပြီး
ခေါင်းထဲမထည့်တော့ဘူး။
ခါတိုင်းလို စိတ်တိုဦးမလား။
ဘယ် တိုတော့မတုန်း။
ကိုယ်က ခဏနေရင် သေရတော့မှာလေ။
ဇီဝိတမာန် မရှိတဲ့အတွက်ကြောင့်
ဇီဝိတမာန် နည်းသွားတဲ့အတွက်ကြောင့်
လူက နူးညံ့သိမ်မွေ့သွားတယ်။
ကောင်းသွားတယ်။
မကောင်းတာကို ကြောက်သွားတယ်။
ဒါ့ကြောင့်
ဇီဝိတမာန်အကြောင်းကို သိချင်ရင်
သေခါနီးအနေအထားလေးကို
ကြိုကြိုပြီး စဉ်းစားကြည့်။

(၄) ကွဲကွာခြင်းသဘာဝ

လေးခုမြောက်က ကွဲကွာခြင်းကို စဉ်းစားတဲ့။
လူတွေက ကိုယ့်အသိုက်အမြုံလေးကို
အလွန် ခင်တွယ်ကြတာနော်။
ဘယ်လောက် ခင်တွယ်ခင်တွယ်
အမြဲ အတူနေရမှာလား။
ဘယ်နေရလိမ့်မတုန်း။
ကိုယ်က သူ့ကို ဘယ်လောက်ချစ်ချစ်
သူကလည်း ကိုယ့်ကို ဘယ်လောက်ချစ်ချစ်
ဒါတွေဟာ အခိုက်အတန့်လေးတွေပဲလေ။
သေပြီဆိုတာနဲ့
သူလည်း ဘယ်ရောက်သွားမှန်းမသိဘူး။
ကိုယ်လည်း
ဘယ်ရောက်သွားမှန်း သိမှာမဟုတ်ဘူး။
အဲဒီအခြေနေကိုသာ စဉ်းစားကြည့်။
တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အားပြုပြီးတော့
ဖက်တွယ်ထားကြတာတွေဟာ
ဘယ်လောက် မိုက်မဲရာရောက်လည်းဆိုတာ
သိရလိမ့်မယ်။
လောကဆိုတာ
ခရီးသွားတွေ တည်းကြခိုကြတဲ့
ဇရပ်ကြီးတစ်ခုလိုပဲ။
ဇရပ်ကြီးပေါ် ရောက်နေကြတဲ့
ခရီးသည်တွေကို မြင်ကြည့်လိုက်။
ခရီးသည်တိုင်း ခရီးသည်တိုင်းဟာ
ကိုယ့်အကြောင်းနဲ့ကိုယ် ကိုယ့်ခရီးစဉ်နဲ့ကိုယ်

ကိုယ့်ဦးတည်ချက်နဲ့ ကိုယ်
ဇရပ်ကြီးပေါ်ကို ရောက်လာကြတာ။
ပြီးတော့လည်း အသီးသီး ထွက်ခွါသွားကြမှာ။
ခရီးသည်အချင်းချင်းရဲ့ တွေ့ဆုံမှုတွေဆိုတာ
တကယ့်မှုကို အခိုက်အတန့်လေးပဲ။
တကယ်လို့များ
ခရီးသည်တွေဟာ သူတို့အချင်းချင်း
သံယောဇဉ်တွေ တွယ်နေမယ်ဆိုရင်
အဲဒါဟာ
ခွဲခွါချိန်မှာ ပူဖို့လောင်ဖို့ပဲဆိုတာ
သေချာတယ်။
လူတွေလည်း ဘာထူးလဲ။
အချင်းချင်း သံယောဇဉ်တွေနဲ့
ပူဖို့လောင်ဖို့ လုပ်နေကြတာပဲ။
ခွဲရမယ့် လောကကြီးဆိုတာကို မေ့နေကြတာ။
သိအောင် မလုပ်ကြဘူး။
မေ့တုန်းက မေ့ထားကြပြီးတော့
ခွဲရပြီဆိုတော့မှ လက်မခံနိုင်ကြဘဲနဲ့
မျက်ရည်စက်လက် ဖြစ်ကြရတာတွေ
သတိထားကြည့်နော်။
လောကရဲ့ ငိုကြွေးသံအများစုဟာ
ခွဲခွါခြင်းကို နားမလည်ရာကနေ
ထွက်လာတဲ့အသံတွေပဲ။
ဒါ့ကြောင့် ခွဲခွါတဲ့အချိန်မှာ
သက်သာခွင့်ရအောင်
မကွဲခင်က ဉာဏ်နဲ့ ခွဲနှင့်ရမှာ။

အဲဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက
ကွဲကွာရလိမ့်မယ် ခွဲခွါရလိမ့်မယ်
ဒါကို အမြဲဆင်ခြင်ထားလို့ပြောတာ။
ကွဲကွာခြင်းကို စဉ်းစားမိရင်
ဘာဖြစ်မတုန်း။
အချင်းချင်းရဲ့အပေါ်မှာ
မက်မောတွယ်တာနေတဲ့
ဆန္ဒရာဂကို ပယ်နိုင်တယ်တဲ့။
အဲဒီ ဆန္ဒရာဂကလည်း
မကောင်းတာတွေကို ဖြစ်စေတတ်တယ်။
ကောင်းတာတွေကို မေ့စေတယ်။
သူလည်း ဆိုးတာပဲနော်။
ဟုတ်တယ်။
အချင်းချင်းပေါ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့
သံယောဇဉ်ကလည်း
ယစ်မူးမှုနဲ့ မေ့လျော့စေတာပဲ။
ဒါတွေနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်နေကြတာကို ကြည့်။
ပြီးတော့ ဒီသံယောဇဉ်တွေ များလေ
ခွဲရပြီဆိုတော့ ဆင်းရဲလေပဲ။
ခွဲခွါခြင်းကိုစဉ်းစားရင်
အဲဒီ သံယောဇဉ်တွေ နည်းသွားမယ်
သို့မဟုတ် ပယ်ရှားနိုင်တယ်တဲ့။
သံယောဇဉ်တွေ နည်းသွာတာနဲ့အမျှ
ဘဝက ပေါ့ပါးသွားမှာပဲ
သက်သာသွားမှာပဲ။

(၅) ကံနှစ်တွဲ

နောက်ဆုံး ဆင်ခြင်ရမှာက
ကံ နှစ်တွဲရဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို
ဆင်ခြင်ရမယ်တဲ့။
ကံနှစ်တွဲ ဆိုတာက
ကိုယ်ပြုထားတဲ့
ကောင်းကံ မကောင်းကံ။
တစ်နည်းအားဖြင့်
ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်သွားတဲ့
ကောင်းတဲ့စေတနာ
မကောင်းတဲ့စေတနာ။
အဲဒီ စေတနာနှစ်ရပ်ရဲ့
ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးကို
ဘုန်းဘုန်းတို့တွေဟာ
ရှောင်လို့ မရဘူး။
လုပ်မိပြီဆိုရင်တော့
ဒီအကျိုးရလာဒ်ကို
ကြိုက်ကြိုက် မကြိုက်ကြိုက်
သိမ်းပိုက်ရလိမ့်မယ်။
ငြင်းပယ်ခွင့်မရှိဘူး။
အဲဒီအမှန်တရားကိုလည်း စဉ်းစားရမှာနော်။
‘ကောင်းဆိုးနှစ်ဝ ပြုသမျှ မုချကိုယ့်နောက်ပါ’ တဲ့။
ဘယ်နားမှ ထားခဲ့လို့မရဘူး။
အဲဒါ အမြဲတမ်း ကိုယ့်နောက်ပါနေမှာ။
ကျန်တာတွေကတော့ ပြီးရင် ထားခဲ့ရမှာ
‘သေပြီဆိုက ပြီးကြရ သုညအနတ္တာ’

'နေဖို့ကံကုန် အလုံးစုံ အကုန်ထားခဲ့ပါ'
နေဖို့ အကြောင်းတရားတွေ ကုန်တဲ့နေ့
ဘာကြီးပဲဖြစ်နေနေ သွားတော့ပဲ။
ပိုင်ဆိုင်သမျှ ပတ်သက်သမျှ အကုန်ထားခဲ့ပဲ။
ထားခဲ့လို့ မရတာက ဘာလဲ။
'ကောင်းဆိုးနှစ်ဝ ပြုသမျှ မုချကိုယ့်နောက်ပါ' တဲ့။
ကောင်းတဲ့စေတနာ ဆိုးတဲ့စေတနာ
ဒီ စေတနာနှစ်မျိုးနဲ့
ပြုသမျှ ပြောသမျှ တွေးသမျှ အကုန်လုံး
အဲဒါ ဘယ်နားမှ ထားခဲလို့မရဘူး။
ကံနှစ်တွဲဆိုတာ အဲဒါပဲ။
အဲဒီ ကံနှစ်တွဲကို ဆင်ခြင်ရင်
ကောင်းကံ မကောင်းကံရဲ့ အကျိုးပေးကို
'ငါရှောင်မရဘူး' လို့
နားလည်သွားတဲ့အတွက်ကြောင့်
မကောင်းမှုဒုစရိုက်တွေ နည်းသွားမယ်တဲ့။
မကောင်းမှုဒုစရိုက် နည်းသွားရင်
အကျိုးဆက်ဖြစ်တဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေလည်း
နည်းသွားမှာပဲ။
ဒါ့ကြောင့် ကံနှစ်တွဲကိုလည်း မမေ့ရဘူး။
ဟုတ်ပြီ ဒါဆိုရင်
တရားဘယ်နှစ်မျိုး စဉ်းစားရမှာတုန်း။
ငါးမျိုးနော်။
'အိုနာသေကွဲ ကံနှစ်တွဲ အမြဲနေ့တိုင်းရှု'။

ရဟန္တာတောင်ဖြစ်နိုင်တယ်

အဲဒီသုတ္တန်ရဲ့ နောက်ဆုံးပိုင်းမှာ
အဲဒီငါးမျိုးကို စဉ်းစားရင်
ရဟန္တာတောင် ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဟောတာ။
အဲဒီအချက်လေးကိုလည်း
ပြောချင်သေးတယ်။
ဒီငါးမျိုးကို ဆင်ခြင်တဲ့လုပ်ငန်းကို
ပေါ့တွက်မှာစိုးလို့
ပြောဦးမယ်။
ဘယ်လိုဟောထားတုန်းဆိုတော့
'သံယောဇနာနိ သဗ္ဗသော ပဟီယန္တိ' တဲ့။
'အိုနာသေကွဲ ကံနှစ်တွဲ' ကို စဉ်းစားလို့ရှိရင်
သံယောဇဉ်တွေ အကုန်လုံးကို
ဖယ်ရှားပစ်လိမ့်မယ်။

'အနုသယာ ဗျန္တိ ဟောန္တိ' တဲ့။
အနုသယတွေ အကုန်လုံး
ကုန်ခမ်းသွားလိမ့်မယ် တဲ့။
အိုနာသေကွဲ ကံနှစ်တွဲကို
စဉ်းစားတဲ့နေရာမှာ
ကိုယ့်ရဲ့ အိုနာသေကွဲ ကံနှစ်တွဲကို
စဉ်းစားတဲ့ အနေအထားကနေပြီးတော့
'ငါတစ်ယောက်ထဲ
ဒီလိုဖြစ်နေတာ မဟုတ်ပါလား။
အားလုံး ဒီလို ဖြစ်နေတာပါလား' လို့
တစ်လောကလုံးရဲ့ အပေါ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့
အဲဒီအမှန်တရားကို မြင်အောင်ကြည့်ရမယ်။
ငါ့မှာ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ အမြင်တင်မကဘဲနဲ့
လူတိုင်းမှာ ဖြစ်နေတယ်လို့ မြင်ရမယ် တဲ့။
ဘုန်းဘုန်းတို့က အတ္တကြီးတယ်လေ။
အတ္တကြီးတော့ စဉ်းစားပြီဆိုရင်လည်း
ငါ့ အိုရဦးမယ် ငါ့ နာရဦးမယ်။
အဲလို ငါ့တစ်ယောက်ထဲအတွက်ပဲ
စဉ်းစားမိတယ်။
တကယ်တမ်းက အဲလို မဖြစ်သင့်ဘူး။
ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲ
အိုမှာ နာမှာ သေမှာမှမဟုတ်ဘဲ။
ဘဝရတဲ့လူတိုင်း အိုရလိမ့်မယ်။
နာရလိမ့်မယ် သေရလိမ့်မယ် ကွဲရလိမ့်မယ်။
အားလုံးဟာ
ကိုယ်လုပ်ထားတဲ့ ကံရဲ့ အကျိုးရလာဒ်ကို

ရှောင်လို့ မရဘူး။
ဒီငါးချက်က အားလုံးရဲ့အမှန်တရားပဲ။
အားလုံးရဲ့အပေါ်မှာ မှန်နေတဲ့
ဒီအမှန်တရားကို ဆင်ခြင်တဲ့အခါမှာမှ
ဉာဏ်က ပိုထက်လာတာ။
ဒါကြောင့်
ဒီ 'အိုနာသေကွဲ ကံနှစ်တွဲ' ကို
ဆင်ခြင်တဲ့နေရာမှာ
ကိုယ့်တစ်ဘဝ ကိုယ့်တစ်ခန္ဓာထဲ
ဆင်ခြင်တာနဲ့ မလုံလောက်ဘူး။
တစ်လောကလုံးကိုပါ
ပေါင်းပြီး ဆင်ခြင်ရမယ်။
အဲလို ဆင်ခြင်တာဟာ
အပေါ်ယံ တွေးကြည့်ရင်တောင်
စိတ်ကို အများကြီး သက်သာစေတယ်။
ဆိုပါစို့ ရောဂါဖြစ်နေတယ်။
တချို့ဆိုရင်
အမြင်က ဘယ်လောက်ထိ ကျဉ်းတုန်းဆိုတော့
အမလေး ငါ့မှဖြစ်ရလေခြင်း တဲ့။
ဘယ်လောက် ဉာဏ်တုံးတုန်း။
တကယ်တမ်းက ငါ့မှဖြစ်တာမဟုတ်ပါဘူး။
အကုန်ဖြစ်နေတာလေ။
ရောဂါဖြစ်နေတာ
ကိုယ့်တစ်ယောက်ထဲမှ မဟုတ်ဘဲ။
ဆေးရုံသွားကြည့်။
မျက်စိလည်း မျက်စိမို့၊ နားလည်း နားမို့။

သူ့နေရာနဲ့သူ ဖြစ်နေကြတာ။
ရောဂါသည်တွေ ပိုနေတာပဲမဟုတ်လား။
ကင်ဆာဌာနဆို ပိုဆိုးသေး။
ကိုယ့်မှဖြစ်တယ် ထင်မနေနဲ့။
တချို့ ဆိုးဆိုးရွားရွား တိုက်မိခိုက်မိလို့ သေတယ်။
ပြောကြတယ်လေ။
ငါတို့မှ ဖြစ်ရလေခြင်း ကံဆိုးလိုက်တာ။
တကယ်တမ်း တိုက်မိခိုက်မိလို့ သေတာ
သူတစ်ယောက်ထဲလား။
အများကြီးပဲလေ။
သတ္တဝါတွေဟာ
နည်းမျိုးစုံနဲ့ ပျက်စီးနေကြတာ။
ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲ
ဖြစ်နေတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။
ဒါကြောင့် အားလုံး ဒီလိုဖြစ်နေတာလို့
စဉ်းစားခိုင်းတဲ့
မြတ်စွာဘုရားရဲ့ နည်းလမ်းဟာ
ဘယ်လောက်ကောင်းမွန်ပြီး
ဘယ်လောက်ပြည့်စုံတယ်ဆိုတာ စဉ်းစားနော်။
သေချာတာကတော့
'ကိုယ့်လိုဖြစ်နေတာတွေ အများကြီးပါလား' လို့
စဉ်းစားလိုက်တာနဲ့
စိတ်က အထိုက်အလျောက် ပေါ့သွားတယ်။
ကိုယ့်ဒုက္ခတွေဟာ
ကွဲကြေသွားသလို ဖြစ်သွားတယ်။
ခွဲဝေပေးလိုက်ရသလိုမျိုးတောင် ဖြစ်သွားတယ်။

ဘယ်သူမှတော့ ယူလိုက်တာ မရှိဘူးပေါ့။
ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ
ငါ့မှာမှ ဒီလိုဖြစ်ရလေခြင်းဆိုရင်
စိတ်က ကြပ်နေပြီ လေးနေပြီ။
တကယ်တမ်းက ကိုယ်မှ ဖြစ်တာလား။
ဘယ်ဟုတ်မတုန်း။
ကိုယ့်လို ဖြစ်နေတာ အပုံကြီး။
အဲလို စဉ်းစားလိုက်တာနဲ့
အမှန်တရားကို စဉ်းစားလိုက်ရာ
ရောက်သွားတဲ့ အတွက်ကြောင့်
စိတ်ကလည်း
အကျိုးရလာဒ်အနေနဲ့
ဆင်းရဲနည်းသွားတာ
ချမ်းသာသွားတာ။
ဒါကြောင့်
ဘယ်လို အဆင်မပြေမှုမျိုးဘဲတွေ့တွေ့
ဒါဟာ ငါတစ်ယောက်ထဲဖြစ်နေတာမဟုတ်ဘူး လို့
စဉ်းစားပေး။
လောက ဟာ
နည်းမျိုးစုံနဲ့ ဒုက္ခရောက်နေတာနော်။
ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက
ဒီအိုနာသေကွဲ ကံနှစ်တွဲကို
စဉ်းစားတဲ့နေရာမှာ
တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းအတွက်
မစဉ်းစားဘဲနဲ့
တစ်လောကလုံး ဒီတိုင်းဖြစ်နေတာ လို့

စဉ်းစားလို့ ပြောတာ။
အဲဒီကျမှ ဉာဏ်က ကြီးသွားတာနော်။
အဲဒီသုတ္တန်ထဲမှာ
လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်သွားတယ်ဆိုတဲ့
အသုံးအနှုန်းလေးပါ ဟောတယ်။
အဲဒီလမ်းကြောင်းကို
များအောင်ပွားပြီဆိုရင်
ခုနကပြောတဲ့
သံယောဇဉ်အကုန်လုံး ကုန်သွားမယ်
အနုသယအားလုံး ကုန်ခမ်းသွားမယ်လို့
အဲလို မြတ်စွာဘုရား ဟောတာ။
(COVID-19) ကိုဗစ်ကာလမှာ
အမြင့်ဆုံးအမြင်နဲ့
နေသွားစေချင်တယ်ဆိုတာ
ဒီအမြင်တွေကို ပြောတာ။
'လောကကို ဒုက္ခလို့မြင်ပြီးတော့
လောကက လွတ်မြောက်အာင်လုပ်မယ်' ဆိုတဲ့
အမြင်မှန်ကိုပြောတာ။

ပြောခဲ့တာတွေအားလုံးရဲ့ အနှစ်ချုပ်

လောကကြီးက
အကြောင်းအကျိုး လောကကြီး
ဖြစ်အောင်လုပ်တတ်ဖို့ လိုတယ်
မဖြစ်အောင်လည်း လုပ်တတ်ဖို့လိုတယ်။
အစစအရာရာ ကောင်းချင်ရင်
'ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရ' ကို
ကောင်းအောင် ပြင်ရမယ်။
ဒုက္ခဘုံထဲမှာနေတာ
ဒုက္ခကို ရှောင်လို့မရဘူး။
ရင်ဆိုင်နိုင်အောင်ပဲ ကြိုးစားရမှာ။
ခွေးရဲ့စိတ်ဓာတ်မျိုး မမွေးနဲ့။
ခြင်္သေ့စိတ်ဓာတ်မျိုး မွေး။။
ဒုက္ခကနေ
တစ်ခဏတာ ရှောင်နိုင်ဖို့ထက်
ထာဝရလွတ်မြောက်ဖို့ကို ပိုအရေးထား။

အဲဒီအတွက်
အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက
သတိပဋ္ဌာန်။
အမြဲဆင်ခြင်ရမှာက
'အိုနာသေကွဲ ကံနှစ်တွဲ အမြဲနေ့တိုင်းရှု'။
ဒါ ပြောခဲ့တဲ့ စကားအားလုံးရဲ့ အနှစ်ချုပ်။
ပြုလုပ်အားထုတ်ထားကြတဲ့
ကုသိုလ်ကောင်းမှုအစုစုတို့ရဲ့
အစွမ်းသတ္တိကြောင့်
ဘုရားတပည့်တော်တို့သည်
မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို
လျင်မြန်ထုတ်ချောက်
မျက်မှောက်ပြုပါရစေကုန်သောဟု
ပတ္ထနာအောင်ဆု ပြုကြကုန်ရာသတည်း။

အရှင်ဥတ္တမ
၊သစ္စာရွှေစည်၊
(၁၉-၉-၂၀၂၀)

(COVID-19) ကိုဗစ်ကာလ ဓမ္မကထာ

(ဒုတိယပိုင်း)

ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ရင်ဆိုင်ခြင်း

အခုဆက်ပြီးတော့ ဒုတိယပိုင်းမှာ
ဘာ ဆက်ပြောချင်တုန်းဆိုတော့
ဒီ ကိုဗစ်ကာလမှာ
အရေးကြီးတဲ့ အပိုင်းနှစ်ပိုင်း။
အဲ့ဒါက ဘာလဲဆိုတော့
ကာကွယ်တဲ့အပိုင်းနဲ့ ရင်ဆိုင်တဲ့အပိုင်း။
အဲဒါကို ပြောကြည့်မယ်။
ရောဂါဆိုးတွေမဖြစ်အောင်
ကာကွယ်နိုင်ဖို့ လိုတယ်။
'ကာကွယ်ခြင်းသည်
ကုသခြင်းထက်ကောင်း၏' တဲ့။
အလွန်ကောင်းတဲ့ ဆောင်ပုဒ်ကလေးပဲ။

ဖြစ်လာမှ လုပ်ရတယ်ဆိုတာ
လူလည်း မသက်သာဘူး။
ပိုက်ဆံလည်း ကုန်တယ်။
ကိုယ်လည်းပဲ ဆင်းရဲတယ်။
ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်လည်း ထိခိုက်တယ်။
ကိုယ့်ဆွေမျိုး ကိုယ့်အသိုက်အဝန်း
အကုန်လုံး ဒုက္ခရောက်တယ်။
မဖြစ်ခင်ကစ
ကြိုတင်ကာကွယ်ထားတာက
တကယ်တမ်းက အကောင်းဆုံးပဲ။
ဒါပေမဲ့
ကာကွယ်တဲ့ ကြားထဲကပဲ
အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်
တစ်ခါတလေ မလွှဲသာမရှောင်သာ
ဖြစ်လာတာမျိုးလည်း ကြုံရနိုင်တယ်။
အကြောင်းတရားတွေက
အမျိုးမျိုးရှိတာလေ
'အကြောင်းစုံလှ လူ့ဘဝ ဘာမှမရေရာ' တဲ့။
ဘာမှမရေရာဘူးနော်
ဖြစ်ချင်တာဖြစ်နေတာ။
ပြုထားတဲ့အကြောင်းတရားတွေက
အများကြီးရှိတာကိုး။
အဲလိုမျိုး ကိုယ်က ကာကွယ်တဲ့ကြားက
ဂရုစိုက်တဲ့ကြားကပဲ
ဖြစ်လာပြီဆိုရင်လည်း
ဘာလုပ်နိုင်ဖို့ လိုလဲ။

ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ လိုတယ်။
အဲဒါက ပိုတောင်မှ
အရေးပါတယ်လို့ ထင်တယ်။
တစ်ချိန်မှာ
ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုးစားပြီးတော့
ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို
ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပြီး
မွမ်းမံသော်လည်းပဲ
ဒုက္ခက ဖြစ်ကိုဖြစ်လိမ့်မယ်။
ဒီနည်းနဲ့မဖြစ်ရင် ဒိပြင်နည်းနဲ့ဖြစ်မယ်။
(COVID-19) ကိုဗစ်နဲ့မတွေ့လည်း
ဒိပြင်ရောဂါနဲ့ တွေ့ရမှာပဲ။
ရှောင်မရဘူး။
အဲဒါကို ကောင်းကောင်းနားလည်အောင်
သဘောပေါက်အောင်လုပ်ထား။
ဘဝရဲ့သဘောကို
အမှန်သိအောင် လုပ်ပြီးတော့
လက်ခံနိုင်တဲ့အခြေအနေရောက်အောင်
ကြိုးစားထား။
လက်ခံနိုင်လေလေ တည်ငြိမ်လေလေပဲ။
ဒါကြောင့်
မဖြစ်ခင်ကလည်းပဲ
ကာကွယ်နိုင်ဖို့ လိုတယ်။
ဖြစ်လာပြီဟေ့ ဆိုရင်လည်း
ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ လိုတယ်။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကာကွယ်ဖို့ လိုသလို

ကိုယ်ဖြစ်ရင်လည်းပဲ သူများကိုမကူးဖို့
မေတ္တာစေတနာနဲ့ သူများကိုလည်း
ကာကွယ်ပေးဖို့ လိုသေးတာပဲ။
ကိုယ့်ဖြစ်ရင် သူများကိုလည်း ကူးနိုင်လို့
ကိုယ့်မဖြစ်အောင် နေတာကိုက
သူများကိုလည်း
စောင့်ရှောက်ပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။
'ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ခြင်းဖြင့်
ကမ္ဘာကြီးကို ကယ်တင်ပါ' တဲ့။
အတော်ဟုတ်တဲ့ စကားလေးပဲ။
ဒါကြောင့်
ကာကွယ်တဲ့အပိုင်း ရင်ဆိုင်တဲ့အပိုင်း
အဲဒါကို ပြောချင်တယ်။
ဘာနဲ့ကာကွယ်မလဲ ဘာနဲ့ရင်ဆိုင်မလဲ။
ဘုန်းဘုန်းတို့မှာ
လောကီအမြင်တွေက
ပြောရရင်
ဘာမှ သိပ်ပြီးတော့ မရှိဘူးလို့ ဆိုကြပါစို့။
ခေတ်ဆေးပညာရှင်တွေရဲ့အမြင်
သိပ္ပံပညာရှင်တွေရဲ့အမြင်
ဒါတွေကို ပြောနိုင်တဲ့အနေအထားက
ဘုန်းဘုန်းတို့မှာ
သိပ်ပြီးတော့ မရှိပါဘူး။
အဲတော့
ဘယ်ရှုထောင့်က ပြောမှာလဲမေးရင်
မြတ်စွာဘုရား သိခဲ့ မြင်ခဲ့တဲ့

သိသည့်အတိုင်း မြင်သည့်အတိုင်း
ဟောခဲ့တဲ့ ဒေသနာတွေကိုပဲ
အခြေခံပြီးတော့ ပြောမှာပါ။
ဆေးပညာရှင်တွေရဲ့
အမြင်တွေကိုလည်း
လေ့လာလိုက်စားပြီးတော့
လိုက်နာဖို့ ကြိုးစားကြရမှာနော်။
အဲဒီအမြင်တွေကိုကျတော့
ဒီလူတွေက
ဘုန်းဘုန်းတို့ထက်
အများကြီး ပိုသိကြပါလိမ့်မယ်။
ဒါ့ကြောင့်
အခု ဒီမှာတော့
ဒေသနာတော်တွေကိုပဲ
အခြေခံပြီးတော့ ပြောမှာပါ။

သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကို ယုံရဲ့လား

ဒီလူတွေဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့
သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကို
ယုံကြည်ကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေနော်။
သဗ္ဗညုတဉာဏ်ဆိုတာ ဘာတုန်း။
သိသင့်သိထိုက်တာ အကုန်လုံးကို
သိတဲ့ဉာဏ်ပေါ့။
သဗ္ဗညုတဉာဏ်မှာ အစွမ်း(၃)မျိုးရှိတယ်။
'သိရန်မှန်က မကျန်ရအောင်
လုံးဝစုံလင် အကုန်မြင်
သဗ္ဗဉ်ဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း' တဲ့။
သိသင့်သိထိုက်တဲ့ တရားတွေကို
အကုန်အစင် သိတယ်။
ဘာလေးမှ ကျန်နေတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။
'ဒီလိုလုပ်ရင် ဆင်းရဲလိမ့်မယ်
ဒီလိုလုပ်ရင် ချမ်းသာလိမ့်မယ်
ဒီလိုလုပ်ရင်တော့
လွတ်မြောက်လိမ့်မယ်' လို့
အကုန်သိတယ်နော်။

ဘုရားက တချို့နေရာတွေမှာ
မဟောတာတွေရှိတယ်။
အဲဒါ မသိလို့မဟောတာ မဟုတ်ဘူး။
မဟောသင့်လို့ မဟောတာ။
တစ်ခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက
ယင်းတိုက်တောထဲရောက်တော့
ကြွေကျနေတဲ့ ယင်းတိုက်ရွက်တွေထဲကမှ
ယင်းတိုက်ရွက်လေး
လက်တစ်ဆုပ်လောက် ဆုပ်ပီးတော့
မြတ်စွာဘုရားက ပြောတယ်တဲ့။
ငါ သိလျက်နဲ့ မဟောတဲ့တရားတွေဟာ
ဟောဒီ ယင်းတိုက်တောကြီး တစ်တောလုံးမှာ
ကြွေနေတဲ့ ယင်းတိုက်ရွက်တွေလောက်ရှိတယ်။
သိပြီးတော့ ဟောတဲ့တရားဟာ
အခု ငါ့လက်ထဲမှာရှိတဲ့
လက်တစ်ဆုပ်စာလောက်ပဲ ရှိတယ်လို့
မြတ်စွာဘုရား ဟောတယ်တဲ့။
သိလျက်သားနဲ့
ဘာဖြစ်လို့ မဟောတာတုန်း။
ဝဋ်ဆင်းရဲကို ငြိမ်းငွေ့စေခြင်းငှါ မဖြစ်လို့
အကျိုးစီးပွားနဲ့ မစပ်လို့ တဲ့။
မြတ်စွာဘုရား သုံးနှုန်းပုံလေးနော်။
မှန်လည်းမှန်တယ် သိလည်းသိတယ်။
ဒါပေမဲ့
ဒါပြောလိုက်လို့
ဘာမှအကျိုးမရှိဘူးဆိုရင်

အဲဒါကို မပြောဘူး။
ပစ္စုပ္ပန် သံသရာ
အကျိုးရှိဖို့အတွက်
ဘာအထောက်အကူမှ မပြုဘူးဆိုရင်
အဲလိုစကားမျိုး မြတ်စွာဘုရားမပြောဘူး။
မြတ်စွာဘုရား
ဘုရားအဖြစ်ပွင့်လာတယ်ဆိုတာ
အဓိက က
ဆင်းရဲခြင်းမျှသာဖြစ်တဲ့ ဘဝက
ထာဝရ လွတ်မြောက်သွားဖို့အတွက်ပဲ။
အဲဒီအတွက် နည်းလမ်းကိုပေးဖို့
ဘုရား ပွင့်လာတာပဲ။
သိပါလျက်နဲ့
မပြောတဲ့အကြောင်းအရာတွေဟာ
အသင်္ချေ အနန္တရှိတယ်။
သေချာတာကတော့ မြတ်စွာဘုရားဟာ
တရားအလုံးစုံကို သိတယ်။
ဒါကြောင့်
မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကို
ဘုန်းဘုန်းတို့တတွေဟာ
မမှိတ်မသုန် ယုံကြည်ကြရမှာနော်။
နောက်တစ်မျိုးက
'သိသည့်တရား များအပြား၌
ဟောထားစဖွယ် နည်းသွယ်သွယ်ကို
ခြယ်လှယ်စုံလင် အကုန်မြင်
သဗ္ဗဉ်ဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း' တဲ့။

ကိုယ်သိထားတဲ့ တရားကို
သူများသိအောင် ဘယ်လိုပြောပြရမလဲ။
အဲဒါကိုလည်း ထပ်ပြီးတော့ သိတယ်။
အဲဒါလည်း ပညာတစ်မျိုးပဲ။
အဲဒီပညာကြောင့် သတ္တဝါတွေမှာ
အများကြီး အကျိုးရှိသွားတာ။
သိတော့ သိတယ်
သူများနားလည်အောင် သိသွားအောင်
ဘယ်လိုပြောရမှန်း မသိဘူးဆိုရင်
သူသိတာတွေက သူများအတွက်
အကျိုးမရှိသလို ဖြစ်သွားတယ်။
ဒါကြောင့် ဒီဒုတိယအစွမ်းကလည်း
အလွန်ကောင်းတယ်။
နောက်တစ်မျိုး ရှိသေးတယ်။
'ကျွတ်ထိုက်ကြပေ များဝေနေ၏
ဣန္ဒြေစရိုက် သူ့အကြိုက်ကို
နှိုက်ချွတ်စုံလင် အကုန်မြင်
သဗ္ဗညုဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း' တဲ့။
သိသင့်သိထိုက်တဲ့ တရားတွေကို
သတ္တဝါတွေကို သိအောင်ပြောတဲ့အခါမှာ
တစ်ယောက်စီ တစ်ယောက်စီရဲ့
အကြိုက်နဲ့ စရိုက်က
တူကြတာမဟုတ်ဘူး။
အဲဒါကို မြတ်စွာဘုရား သိပြီးတော့
အံဝင်ဂွင်ကျဖြစ်အောင်
ဒီရောဂါသည်ကို ဒီဆေးကျွေးမယ်

ဟိုရောဂါသည်ကို ဟိုဆေးကျွေးမယ်
လုံးဝ မှားယွင်းမှုမရှိစေရဘူး။
ကွက်တိ အပိုမရှိ အလိုမရှိ
မြတ်စွာဘုရား ဟောနိုင်ပြောနိုင်တယ်။
မြတ်စွာဘုရား တရားဟောလိုက်လို့
အချည်းနှီးအကျိုးမဲ့ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာ
ဘယ်တော့မှမရှိဘူး။
မလိုအပ်ရင်တော့ ဘာမှမပြောဘူး။
ဒါက တတိယအစွမ်းပဲ။
သဗ္ဗညုတဉာဏ်ရဲ့ အစွမ်းသုံးမျိုး။
အဲဒီလို သဗ္ဗညုဉာဏ်ကြီးကို
ရထားတဲ့ မြတ်စွာဘုရားက
ပြောခဲ့တဲ့ ဒေသနာတွေကို
အခြေခံပြီးတော့ပြောမှာ။
ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရှေ့ကဘုန်းကြီးက
ပြောနေတာဆိုတဲ့ အမြင်လောက်နဲ့
မပြည့်စုံဘူး။
အဲလောက်ပဲ စိတ်ကိုမထားစေချင်ဘူး။
အခု ဒို့ကြားနေရတဲ့စကားတွေက
မြတ်စွာဘုရားရဲ့ စကားတွေကို
အဲသလို လေးလေးနက်နက်
သဘောထားစေချင်တယ်။

ဂုဏ်တော်၊ သစ္စာ၊ မေတ္တာ

ကာကွယ်ခြင်းနဲ့ ရင်ဆိုင်ခြင်းနော်။
မဖြစ်အောင်ကာကွယ်ကြရမယ်။
ဖြစ်လာရင်လည်း
ရင်ဆိုင်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။
ကာကွယ်ဖို့နဲ့ ရင်ဆိုင်ဖို့
ကြိုးစားတဲ့နေရာမှာ
ဘာကို အားကိုးမလဲ။
တစ်နည်းအားဖြင့်
ဘာကို ဘယ်လို အသုံးပြုမလဲ။
အဲဒါကို နှစ်ပိုင်းခွဲပြောချင်တယ်။
အခု
ပထမပိုင်းအနေနဲ့
ဘာကို အားကိုးပြီးတော့
ကာကွယ်မလဲ ရင်ဆိုင်ကြမလဲ

အဲဒါကို ပြောမယ်။
ရတနာမြတ်သုံးပါးရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို
စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီးတော့
ဒီရောဂါကို
ကာကွယ်ကြမယ် ရင်ဆိုင်ကြမယ်။
သစ္စာမေတ္တာကို အားကိုးပြီးတော့
ဒီရောဂါကို
ကာကွယ်ကြမယ် ရင်ဆိုင်ကြမယ်။
သေချာနားထောင်နော်။
ဘာတဲ့တုန်း။
'ရတနာမြတ်သုံးပါးရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို
စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်ပြီးတော့
ဒီရောဂါကို
ကာကွယ်ကြမယ် ရင်ဆိုင်ကြမယ်'
သစ္စာမေတ္တာကို အားကိုးပြီးတော့
ဒီရောဂါကို
ကာကွယ်ကြမယ် ရင်ဆိုင်ကြမယ်။

ရတနသုတ်

ရောဂါဘေးနဲ့ပတ်သက်လို့
ထင်ရှားတဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခုရှိတယ်။
အဲဒါက ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း သိပါတယ်။
'ရတနသုတ်'ရဲ့ အကြောင်း။
ဝေသာလီပြည်မှာ ဘေးကြီးဆိုက်တော့
နောက်ဆုံး မြတ်စွာဘုရားဆီကို
အဲဒီပြဿနာ ရောက်လာတယ်။
ဖြေရှင်းပေးဖို့ အနေအထားက ဖန်လာတော့
ရဟန်းသံဃာတွေနဲ့ ကြွသွားပြီးတော့
ဝေသာလီပြည်မှာ
ရတနာသုတ်ကို ဟောတာ။
လူတွေ လောဘ ဒေါသ မောဟ
အားကြီးရာကနေပြီးတော့
အစာရေစာ ရှားပါးလာပြီးတော့
ငတ်မွတ်ခြင်းဘေး ဖြစ်တယ်။

အစာရေစာ ရှားပါးလာရင်
ခန္ဓာကိုယ်က
အာဟာရဓာတ် ပြည့်ပြည့်ဝဝ
မရတဲ့အခါကျတော့
ရောဂါဘယက
နောက်ဆက်တွဲ လိုက်လာတယ်။
ရောဂါဘေးပေါ့။
ရောဂါကြောင့်
အသေအပျောက် များလာပြီဆိုတော့
အမနုဿ ဘီလူးဘေးပါ ဖြစ်လာတယ်တဲ့။
အမနုဿဆိုတာ
လူမဟုတ်တာတွေရဲ့ ဘေးပေါ့။
မမြင်နိုင်ဘူးနော်
အဲဒါတွေကလည်း ဆန်းကြယ်တယ်။
မမြင်ရလို့ မယုံဘူးလို့များ
စွတ်လုပ်မနေနဲ့။
ဘေး ဘယ်နှစ်မျိုးတုန်း၊ သုံးမျိုး။
ငတ်မွတ်ခြင်းဘေး
ရောဂါဘယ နှိပ်စက်ခြင်းဘေး
ဘီလူးသဘက်ဘေး။
အဲဒီဘေးကြီးတွေကို မြတ်စွာဘုရား
ဘာနဲ့ ငြိမ်းသွားအောင်
ငြိမ်းသတ်ပေးသလဲ။
ရတနသုတ်နဲ့
ငြိမ်းသွားအောင် ငြိမ်းသတ်ပေးတယ်။
အဲဒီ ရတနသုတ်ကို

သေသေချာချာ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ
ဘာတွေတွေ့ရတုန်းဆိုတော့
ရတနာမြတ်သုံးပါးရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးရယ်
သစ္စာရယ် မေတ္တာရယ်
ငါးမျိုး တွေ့ရတယ်။
အနှစ်ချုပ် မှတ်ရမယ်။
ဘုရားဂုဏ် တရားဂုဏ်
သံဃာတော်တို့ရဲ့ဂုဏ်
ပြီးတော့ သစ္စာနဲ့ မေတ္တာ၊ ငါးမျိုး။
ရတနသုတ်မှာ
မြတ်စွာဘုရား ဟောပုံကို
နမူနာလေး နားထောင်ကြည့်။
'ယံကိဉ္စိဝိတ္တံ ဣဓံဝါ ဟုရံဝါ
သဂ္ဂေသုဝါ ယံ ရတနံ ပဏီတံ
န နောသမံ အတ္ထိတထာဂတေန
ဣဒမ္ပိ ဗုဒ္ဓေ ရတနံ ပဏီတံ
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန သုဝတ္ထိ ဟောတု'
အဓိပ္ပါယ်က
လူ့ပြည် နတ်ပြည် နဂါးပြည် ဂဠုန်ပြည်
လောကကြီးတစ်ခုလုံးမှာ
ဘုရားတည်းဟူသော ရတနာဟာ
အမွန်မြတ်ဆုံး တန်ဘိုးအကြီးမားဆုံးပဲတဲ့။
မြတ်စွာဘုရားနဲ့
တူတဲ့ရတနာဆိုတာ မရှိဘူးတဲ့။
ဤမှန်ကန်တဲ့ သစ္စာစကားကြောင့်
သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာပါစေတဲ့။

ဆက်ပြီးတော့
'ခယံ ဝိရာဂံ အမတံ ပဏီတံ
ယဒဇ္ဈဂါ သကျမုနီ သမာဟိတော
န တေန ဓမ္မေန သမတ္ထိ ကိဉ္စိ
ဣဒမ္ပိ ဓမ္မေ ရတနံ ပဏီတံ
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု'
အဓိပ္ပါယ်က
ခုနက ဂါထာလေးနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်။
ဘုရားက အမြတ်ဆုံးလို့ပြောတယ်။
ဘုရားက ဘာကြောင့်မြတ်ရတာတုန်း။
အမြတ်ဆုံးဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုသိလို့။
နိဗ္ဗာန်က ဘယ်လိုနိဗ္ဗာန်တုန်း။
ခယံ ကိလေသာခပ်သိမ်း ကုန်ခမ်းတယ်။
ဝိရာဂံ ကိလေသာခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းတယ်။
အမတံ မသေရာ အငြိမ်းဓာတ်ဖြစ်တယ်။
ပဏီတံ အလွန်မွန်မြတ်တဲ့ ဘာမှထပ်ပြီးတော့
ဖြည့်စွက်စရာမလိုလောက်အောင် ကောင်းမွန်တဲ့
နိဗ္ဗာန်တရားကို ပြောတာ။
'ယဒဇ္ဈဂါ သကျမုနီ သမာဟိတော'
အဲဒီလောက်မွန်မြတ်တဲ့
နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့တရားကို
သာကီဝင်မင်းသားကနေဖြစ်လာတဲ့
အဲဒီ ဂေါတမဗုဒ္ဓဆိုတဲ့ ဘုရားဟာ
ကျင့်လို့သိခဲ့တာ ရခဲ့တာ။
ဖြည့်ဆည်းခဲ့တဲ့ ပါရမီတွေကို
အခြေခံပြီးတော့

ကျင့်သုံးလို့ ရခဲ့တာ။
အဲ့ဒါကြောင့်မို့ ဘုရားဖြစ်သွားတာ။
နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်လို့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံသိလို့
ဘုရားဖြစ်သွားတာ။
ဒါကြောင့်
အဲဒီ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့တရားဟာလည်း
အမြတ်ဆုံးပဲတဲ့။
'ဣဒမ္ပိ ဓမ္မေ ရတနံ ပဏီတံ
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိဟောတု'
ဤမှန်ကန်တဲ့ သစ္စာစကားကြောင့်
သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာပါစေ။
ရတနသုတ်ကို တစ်ပုဒ်ခြင်းပြောနေရင်
နောက်ထပ်ပြောချင်တာတွေ
ပြောရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။
ရတနာသုတ်က အရှည်ကြီး။
အဲတော့ အဓိက က
ဘာ နားလည်ထားရမှာလဲ။
ဘေးတွေ အန္တရာယ်တွေကို
ကာကွယ်ဖို့အတွက် မြတ်စွာဘုရားက
အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို
အသုံးချခဲ့တာ။
အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက ဘာလဲ။
ဘုရားရဲ့ဂုဏ် တရားရဲ့ဂုဏ်
သံဃာတော်တို့ရဲ့ဂုဏ်
အဲဒါကို မြွက်ဆိုပီးတော့
မေတ္တာတရားရှေ့ထားပြီးတော့

သစ္စာပြုလိုက်တဲ့ နည်းလမ်းပဲ။
ဒါကြောင့် ရတနာသုတ်ရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို
နားလည်ပြီးတော့ အလွတ်ရထားရင်
သိပ်ကောင်းမယ်။
တကယ်လို့
ကိုယ့်ရဲ့ သဒ္ဓါ ဝိရိယက
အဲ့လောက်ထိ မလိုက်နိုင်ဘူးဆိုရင်
နည်းနည်းလျှော့ဈေးလေးနဲ့ ပြောလိုက်ဦးမယ်။
သစ္စာဆိုပုံလေးကို ပြောမလို့။
'ဘုရား တရား သံဃာ
ရတနာမြတ်သုံးပါးသည်
လောကတွင်
အမြတ်ဆုံးရတနာများ ဖြစ်ကြပါ၏။
ဤ မှန်ကန်တဲ့သစ္စာစကားကို
ပြောဆိုရခြင်းကြောင့်
သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာပါစေသတည်း'
အဲလိုလေး ဆိုရမယ်။

ချမ်းသာဖူးမှ ကျေးဇူးသိ

ဒီနေရာမှာ အရေးကြီးတာလေးတစ်ခု
ပြောချင်တယ်။
'ဘုရား တရား သံဃာ
ရတနာမြတ်သုံးပါးဟာ
လောကမှာ အမြတ်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်' လို့
သစ္စာဆိုတဲ့အခါမှာ
'ဘုရား တရား သံဃာ
ရတနာမြတ်သုံးပါးဟာ
လောကမှာ အမြတ်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်' ဆိုတာကို
အပြောလောက်နဲ့ တကယ်နားလည်မလား။
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က
အဲ့ဒါကို ဘယ်အတိုင်းအထားထိ သိမလဲ။
အဲဒါ လိုတယ်နော်။
အဲဒီအသိက လေးနက်မှ
သစ္စာဆိုတာက လေးနက်မှာ။
ကိုယ်နှုတ်က ဆိုလိုက်တဲ့စကားရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို
ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အပြည့်အဝမသိဘူးဆိုရင်
အဲဒီသစ္စာက သိပ်ပြီးတော့ လေးနက်မှာ
မဟုတ်သေးဘူး။

ဒါ့ကြောင့် ရတနာမြတ်သုံးပါးဟာ
အမြတ်ဆုံးဖြစ်တယ်ဆိုတာကို
လေးလေးနက်နက် သိအောင်လုပ်ဖို့လိုတယ်။
ဘယ်လို လုပ်မတုန်း။
အကောင်းဆုံးကတော့
တရားအားထုတ်ကြည့်။
တရားအားထုတ်ကြည့်လို့ရှိရင်
ချမ်းသာမှုက သူ့အတိုင်းအတာနဲ့သူ
ဖြစ်လာတယ် ရလာတယ်။
လောကမှာ ချမ်းသာသုခဆိုတာက
ဗဟိဒ္ဓသုခရယ် အဇ္ဈတ္တသုခရယ်လို့
အကြမ်းဖျင်း နှစ်မျိုးရှိတယ်။
တရားကတော့
စပ်မိစပ်ရာတရား ဖြစ်တော့မယ်ထင်တယ်။
အဲဒါလည်း ကောင်းပါတယ်။
ဗဟိဒ္ဓသုခရယ် အဇ္ဈတ္တသုခရယ်လို့
ချမ်းသာက နှစ်မျိုးရှိတယ်။
ဗဟိဒ္ဓသုခဆိုတာ အပြင်ချမ်းသာပေါ့။
အပြင်ချမ်းသာဆိုတာ
မြင်လို့ ကြားလို့ အနံ့ရလို့ စားသောက်လို့
တွေ့ထိလို့ ဖြစ်တဲ့ချမ်းသာ။
အဲဒါက ကိုယ့်တစ်ယောက်ထဲ ဖန်တီးလို့မရဘူး။
အဲဒီအာရုံရှိမှ ရတာ။
အခု ဘုန်းဘုန်းတို့ ပုထုဇဉ်အများစုက
အဲဒီချမ်းသာလောက်ဘဲ နားလည်ကြတာ။
မြင်လို့ဖြစ်တဲ့ချမ်းသာ၊ ကြားလို့ အနံ့ရလို့

စားသောက်လို့ တွေ့ထိလို့ ဖြစ်တဲ့ချမ်းသာ။
အဲဒါကိုမှ ကောင်းကောင်းမြင်ရဖို့
ကောင်းကောင်းကြားရဖို့
ကောင်းကောင်းစားရဖို့
ကောင်းကောင်းထိရဖို့
အဲ့ဒါကို အများကြီး မျှော်လင့်ကြတယ်။
အဲ့ဒီချမ်းသာကိုပဲ ရှာဖွေရင်းနဲ့
အချိန်ကုန်ကြတယ်။
နောက်တစ်ခုက အဇ္ဈတ္တသုခတဲ့။
အဇ္ဈတ္တသုခဆိုတာ အတွင်းချမ်းသာ။
အတွင်းချမ်းသာဆိုတာက
ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်ခန္ဓာရဲ့အကြောင်းကို
အမှန်သိလို့ ဖြစ်တဲ့ချမ်းသာ
ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်ဖြစ်စဉ်တွေကို
တကယ်အမှန်သိရင်
တကယ်ချမ်းသာလိမ့်မယ်။
ကိုယ့်ဘဝအကြောင်း သိရင်
သူများဘဝအကြောင်းလည်း သိတာပဲ။
အတူတူပဲလေ။
သူများအကြောင်း မသိဘူးဆိုတာ
ကိုယ့်အကြောင်းကို မသိလို့။
ဒါ့ကြောင့် လောကအကြောင်းသိချင်ရင်
ကိုယ့်အကြောင်းကို သိအောင်လုပ်ရမယ်။
သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ
ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိအောင် လုပ်တာပဲ။
ကိုယ့်အကြောင်းကို သိလိုက်လို့

ဩ၊ ဒါကြီးက အနိစ္စကြီးပါလား
ဒါကြီးက မကောင်းတဲ့ဒုက္ခကြီးပါလား
ဒါကြီးက တန်ဖိုးမဲ့အနတ္တကြီးပါလား လို့
သိပြီဟေ့ဆိုရင်
ပူလောင်အောင် နှိပ်စက်တတ်တဲ့
ကိလေသာတွေ နည်းပါးသွားတဲ့အတွက်ကြောင့်
စိတ်က သက်သာရာရတယ်။
ငြိမ်းအေးတယ် ချမ်းသာတယ်။
အဲဒါမျိုးကို အဇ္ဈတ္တသုခလို့ခေါ်တယ်။
အဲဒီ အတွင်းချမ်းသာကိုရဖို့
ဘယ်သူမှမလိုဘူး။
တစ်ယောက်ထဲ ရအောင်လုပ်လို့ရတယ်။
အဲဒီချမ်းသာကို ရလို့ရနေမှန်းတောင်
ဘေးက မသိနိုင်ဘူး။
သွားရင်းနဲ့လည်း ရနိုင်တယ်
စကားပြောရင်းနဲ့လည်း ရနိုင်တယ်
အိပ်ရင်းနဲ့လည်း ရနိုင်တယ်
ကိုယ့်တစ်ယောက်ထဲ ကြိတ်ပြီးတော့
လုပ်နေလို့ရတယ်။
ကရိကထ အလွန်နည်းတယ်ပေါ့။
ဗဟိဒ္ဓချမ်းသာဆိုတာက
ကိုယ့်တစ်ယောက်ထဲ မပြီးဘူး။
အဇ္ဈတ္တချမ်းသာက
ကိုယ့်တစ်ယောက်ထဲ ပြီးတယ်။
အဲလို တရားအားထုတ်လို့
အဇ္ဈတ္တသုခလို့ဆိုတဲ့ တရားချမ်းသာကို

ရလာပြီဆိုရင်
ဒီချမ်းသာကို ဘာကြောင့်ရတုန်း။
ရတနာမြတ်သုံးပါးကြောင့် ရတာ။
ဒါကို သူသိတယ်။
ဒါကြောင့်
အဲဒီချမ်းသာကို ရရင်ရသလောက်
ရတနာမြတ်သုံးပါးရဲ့ ကျေးဇူးဟာ
သူ့ပေါ်မှာ အများကြီးရှိသွားပြီ လို့
သူသိတယ်။
ရတနာမြတ်သုံးပါးရဲ့ တန်ဖိုးကိုလည်း
သူ သိသွားတယ်။
အဲဒီအဆင့်ထိ ရောက်အောင်သွားရမှာ။
တကယ်လို့
နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်သည်အထိ သိသွားပြီဟေ့
အရိယာဖြစ်သွားပြီဟေ့ဆိုရင်တော့
ရတနာမြတ်သုံးပါးကို
အသက်တည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်တောင်
မစွန့်တော့ဘူး။
အသက်ထက် တန်ဘိုးရှိတယ်လို့ သိသွားပြီ။
အခု ဘုန်းဘုန်းတို့က တရားချမ်းသာကို
သူ့အဆင့်နဲ့သူ မရသေးတဲ့အခါကျတော့
ရတနာမြတ်သုံးပါးရဲ့အပေါ်မှာ
တန်ဖိုးထားတာဟာလည်းပဲ
အပေါ်ယံလောက်ပဲ ရှိနေသေးတာပေါ့။
ဒါ့ကြောင့်
'ရတနာမြတ်သုံးပါးဟာ

အမြတ်ဆုံး ရတနာများဖြစ်ပါတယ်။
ဤ မှန်ကန်တဲ့ သစ္စာစကားကို
ပြောဆိုရခြင်းကြောင့်
သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာပါစေ’ လို့
သစ္စာ မေတ္တာပြုမယ်ဆိုရင်
ထိုက်သင့်တဲ့ တရားချမ်းသာကို
ရအောင်လုပ်ပြီးတော့
ရတနာမြတ်သုံးပါးရဲ့ မြင့်မြတ်ပုံကို
သိထားရမှာ။
ဒါမှ ဆိုလိုက်တဲ့ သစ္စာက
ပိုစွမ်းမယ်လို့ထင်တယ်။
ဒါကတော့
ရတနသုတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့
တွေးမိတာလေးကို ပြောတာပါ။

ရှင်သီဝလိနဲ့ သုပ္ပဝါသာ

ဆင်းရဲဒုက္ခကို ရင်ဆိုင်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့
နောက်တစ်ခု ပြောဦးမယ်။
ရှင်သီဝလိဆိုတာ ကြားဖူးတယ်မဟုတ်လား။
သူ့ရဲ့မယ်တော် သုပ္ပဝါသာဆိုတာရှိတယ်။
အဲဒါ သူတို့သားအမိက ဘဝတစ်ခုက
တိုင်းပြည်တစ်ခုကို
သိမ်းပိုက်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့နေရာမှာ
စိတ်တူသဘောတူ အဲဒီတိုင်းပြည်ရဲ့
မြို့ကြီးကို ပိတ်ဆို့ပြီးတော့
သူတို့က လုပ်ခဲ့ကြတာ။
သူတစ်ပါးကို ဒုက္ခပေးခဲ့တာပေါ့။
အဲဒါကြောင့်မို့ မယ်တော်က
ဒီသားကိုယ်ဝန်ကို
ခုနှစ်နှစ်နဲ့ခုနှစ်လ ဝမ်းနဲ့လွယ်ထားရတယ်။
မမွေးနိုင်ဘူး။
သားကလည်းပဲ ဒီဗိုက်ထဲမှာ
ခုနှစ်နှစ်နဲ့ခုနှစ်လ နေနေရတယ်။
ကံအကြောင်းတရားတွေက ဆန်းကြယ်တော့
အကျိုးပေးတွေကလည်း ဆန်းကြယ်တာ။
မယုံနိုင်စရာကြီး။
အဲဒါ နောက်တော့ သုပ္ပါဝါသာ က
မြတ်စွာဘုရားဆီကို
သူ့ရဲ့လင်ယောကျ်ားကို လွှတ်ပြီးတော့
လျှောက်ခိုင်းတယ်။

အဲဒီမှာ
သူလျှောက်ခိုင်းတဲ့ စကားလေးတွေ
အလွန်ကောင်းတယ်။
သူဟာ အလွန်ဆင်းရဲပါတယ် တဲ့။
ဒီဝေဒနာဟာ တစ်ခါတလေဆိုရင်
မေ့သွားလောက်အောင် ဆင်းရဲတယ်။
ဒါပေမယ်လို့
သူ ဘာနဲ့ ဒီဟာကို ရင်ဆိုင်သလဲ
ဘာနဲ့ ဒီဒုက္ခကို ဒီဝေဒနာကို
သူ သည်းခံသလဲဆိုရင်
'သြော်၊ မြတ်စွာဘုရားဟာ
ဒီဒုက္ခတွေကနေ လွတ်အောင်
တရားတွေကို ဟောခဲ့တာ' လို့
တွေးပြီးတော့ ဝေဒနာကိုသည်းခံတယ် တဲ့။
မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဂုဏ်
အနှစ်ချုပ်ကလေးနော်။
'မြတ်စွာဘုရားဆိုတာ
အခု ငါ တွေ့ကြုံနေရတဲ့
ဒုက္ခမျိုးတွေကနေ လွတ်ဖို့အတွက်
အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတွေကို
ဟောခဲ့တာ' တဲ့။
စဉ်းစားနော်။
ဒုက္ခဖြစ်ပြီဆိုရင်
အဲလိုလေး စဉ်းစားစေချင်တယ်။
'သြော်၊ ဘုရားက ဒီဒုက္ခမျိုးတွေက
လွတ်အောင်တရားကို ဟောခဲ့တာ'။

‘တရားတော်ဟာ
ဒီဒုက္ခမျိုးတွေကနေ လွတ်မြောက်ကြောင်း
အစစ်ဖြစ်တယ်’
တရားရဲ့ဂုဏ်ပါ တစ်ခါထဲပါသွားတာနော်။
‘သံဃာတော်တွေဟာ
ဒီဒုက္ခတွေကနေ လွတ်အောင်
ကျင့်သုံးနေကြတာ’ လို့
အဲသလို ဘုရား တရား သံဃာ
ရတနာမြတ်သုံးပါးရဲ့ ဂုဏ်ကို
ဆင်ခြင်ရင်းနဲ့ သူဟာ သည်းခံတယ်တဲ့။
ဘယ်လောက်ကောင်းတုန်း။
ဒုက္ခတွေ မဖြစ်ဘူးလို့
ပြောနေတာမဟုတ်ဘူးနော်။
ဒုက္ခတွေ ဖြစ်နေတယ်။
ဒါပေမဲ့ အော်လားဟစ်လားနဲ့
ကစဥ့်ကလျား တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားပီးတော့
ခံနေတာ မဟုတ်ဘူး။
တည်ငြိမ်နေတယ် သည်းခံနိုင်တယ်။
ဖြစ်နေတဲ့ဒုက္ခတွေကိုပဲ အခြေခံပြီးတော့
ရတနာမြတ်သုံးပါးရဲ့ ဂုဏ်တွေကို
ဆင်ခြင်ရင်းနဲ့ လောကဓံဆိုးတွေကို
ရင်ဆိုင်သွားတာ။
ဒါကို အတုယူကြရမှာ။

အာယုဝဏ္ဏ သတို့သား

နောက်ထပ်
ဂါထာလေးတစ်ပုဒ် ပြောချင်တယ်။
ဘုန်းတော်ကြီးတွေ ဆုပေးကြတဲ့အခါ
ဒီဂါထာလေး ရွတ်ပြီးတော့ ဆုပေးကြတယ်။
ကြားဖူးကြမယ်ထင်ပါတယ်။
'အဘိဝါဒန သီလိဿ
နိစ္စံဝုဍ္ဎာ ပစာယိနော။
စတ္တာရော ဓမ္မာ ဝဍ္ဎန္တိ
အာယု ဝဏ္ဏော သုခံဗလံ' တဲ့။
ကြားဖူးကြတယ်နော်။
အာယုဆိုတာ အသက်
ဝဏ္ဏဆိုတာ အဆင်း
သုခဆိုတာ ချမ်းသာခြင်းအမျိုးမျိုး
ဗလဆိုတာ ခွန်အား
ကိုယ်အား ဉာဏ်အား စိတ်အား
အကုန်ပါတယ်။
လေးမျိုးနော်။
အဲဒီလေးမျိုး တိုးပွားခြင်းရဲ့အကြောင်းကို
မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာ။
ကိုယ့်ထက် အသက်ကြီးတဲ့
ကိုယ်ထက် ဂုဏ်ကြီးတဲ့
အဓိကကတော့ ဂုဏ်ပေါ့
ဂုဏ်ဆိုတာ လူတွေထင်သလို
ငွေကြေးပိုင်ဆိုင်မှု

တတ်ကျွမ်းထားတဲ့ ပညာ
ဒါတွေကိုပြောတာမဟုတ်ဘူး။
ဂုဏ်အစစ်ဆိုတာ
သီလ သမာဓိ ပညာကိုပြောတာ။
အဲသလို
ကိုယ့်ထက်ဂုဏ်ကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို
အမြဲတမ်း စိတ်ထဲက
မာန်မာနကို နှိမ့်ချပြီးတော့
အထူးသဖြင့် ရတနာမြတ်သုံးပါးကိုပေါ့။
နေ့စဉ်မပြတ် ဝတ်ထားပြီးတော့
စိတ်ထဲမှာ မမေ့ဘူး။
အမြဲတမ်း မာန်ချပြီးတော့
ရှိခိုးဦးချလေ့ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်
ခုပြောခဲ့တဲ့ အာယုဝဏ္ဏ သုခဗလဆိုတဲ့
အကျိုးတရားကြီး လေးမျိုးဟာ
အမြဲတမ်းတိုးတယ် လို့
အတိအလင်း ဟောထားတယ်။
ဒီဂါထာကို ဟောရခြင်းရဲ့
အကြောင်းတရားလေးကို ပြောရရင်
အာယုဝဍ္ဎန သတို့သားဆိုတာ
ကြားဖူးတယ်နော်။
သူ ကလေးလေးတုန်းက
မအေဖအေက ဒီသားလေးခေါ်သွားပြီးတော့
တန်ခိုးရှိတဲ့ ရသေ့ကို ချဉ်းကပ်ကြတဲ့အခါ
မအေဖအေ ကန်တော့တော့
ရသေ့ကြီးက 'ဒီဃာယုကော ဟောထ'

အသက်ရှည်ကြပါစေလို့ ဆုပေးတယ်။
သားလေး ဦးတော်လုပ်ဆိုပြီး ရှိခိုးတော့
သားလေးကျတော့ အဲဒီဆု မပေးဘူးတဲ့။
ဘာလို့ မပေးတာတုန်းဆိုတော့
ဒီကလေးက ခုနှစ်ရက်နေရင် သေမှာ။
ဘာလို့တုန်းဆိုတော့
ဝေဿဝဏ်နတ်မင်းကြီးရဲ့ ခွင့်ပြုချက်အရ
ဘီလူးတစ်ကောင်က သူ့ကိုစားဖို့
အခွင့်ရထားတယ် တဲ့။
အဲဒါကို ဘယ်သူမှမသိဘူး။
သေမယ်ဆိုတော့
မိဘတွေက စိုးရိမ်သွားတာပေါ့။
ဒါဖြင့် ဘယ်လိုလုပ်ရမတုန်းဆိုတော့
ငါ့တော့ နည်းလမ်းမသိဘူး တဲ့။
ရသေ့က ရိုးသားတယ်။
သေမယ်ဆိုတာပဲ သိတယ်။
လွတ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ မသိဘူး။
ဘယ်သူသိနိုင်မလဲ မေးတော့
အဲဒီရသေ့က
မြတ်စွာဘုရားဆီကို ညွှန်တာ။
ဒါနဲ့ မိဘတွေက ကလေးပွေ့ပြီး
မြတ်စွာဘုရားဆီကို ရောက်လာတယ်။
သူတို့ ရှိခိုးတော့
မြတ်စွာဘုရားက
'ဒီဃာယုကော ဟောထ'
အသက်ရှည်ကြပါစေ ဆုပေးတယ်။

သားလေး ရှိခိုးတော့
မြတ်စွာဘုရားက ဆုမပေးဘူး။
ဘာလို့ မပေးတုန်း။
မင်းတို့သား သေမှာ။
အဲဒီကျမှ
မသေအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရတုန်းလို့
နည်းလမ်းကို မေးတာ။
အဲတော့ မြတ်စွာဘုရားက
ဘီလူးစားလို့ သေမှာလို့ သိတယ်။
ဒီနေရာမှာ စဉ်းစားနော်။
တချို့ကိစ္စတွေက ဆန်းကျယ်တယ်။
မမြင်လိုက်ရဘူး။
ဘာဖြစ်လို့ ဖြစ်သွားမှန်း မသိဘူး။
သေသွားတာနော်။
အပေါ်ယံကြည့်ရရင်တော့ တစ်မျိုးပေါ့။
ဗာဟိယဒါရုစီရိယ ဆိုရင်
နွားဝှေ့လို့ သေတယ်လို့မြင်ရပေမယ့်
တကယ့်တကယ်က ဘီလူးက သတ်တာ။
ရန်ငြိုးရှိလို့ သတ်တာနော်။
အဲတော့ မြတ်စွာဘုရားက
ဘီလူးမဝင်နိုင်အောင် ခုနှစ်ရက်တိတိ
ရဟန်းသံဃာကို အလှည့်ကျ
အဲဒီကလေးကို အလယ်မှာထားပြီးတော့
ပရိတ်အရံအတားကို စီမံပေးတယ်။
ပရိတ်ရွတ်တယ်။
ခုနှစ်ရက်ပြည့်တော့ ရက်စေ့တော့

ဘီလူးက မစားနိုင်တော့ဘူး။
စားခွင့်မရှိတော့ဘူး။
အဲဒီကလေးက
နောက်တော့
အသက် တစ်ရာ့နှစ်ဆယ်တောင် ရှည်တယ်။
အဲဒီကလေးကို အကြောင်းပြုပြီးတော့
စောစောကဂါထာလေးကို ဟောတာ။
'အဘိဝါဒန သီလိဿယ
နိစ္စံဝုဍ္ဎာ ပစာယိနော။
စတ္တာရော ဓမ္မာ ဝဍ္ဎန္တိ
အာယု ဝဏ္ဏော သုခံ ဗလံ'။
ကိုယ့်ထက်ဂုဏ်ကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ
အထူးသဖြင့်
ရတနာမြတ်သုံးပါးကိုပေါ့
မာန်ကို နှိမ့်ချပြီးတော့ ပူဇော်မယ်ဆိုရင်
အာယု ဝဏ္ဏ သုခ ဗလ တဲ့။
အဲဒါတွေဟာ တိုးလာတယ်တဲ့။
ဒါ့ကြောင့် နေ့တိုင်း ဘုရားရှိခိုးကြ။
လောကမှာ
တိုးပွားခြင်းရဲ့အကြောင်းတရားတွေ
ဆုတ်ယုတ်ခြင်းရဲ့
အကြောင်းတရားတွေ ဆိုတာရှိတယ်
အဲဒါတွေကို
မြတ်စွာဘုရားမှ
ကုန်အောင်သိနိုင်တာနော်။
ဒါတွေကိုယုံကြည်ဖို့ လိုတယ်။

ဘာကိုမမီဘူး

ဂါထာလေးတစ်ပုဒ်ရှိသေးတယ်။
'ဧဝံအစိန္တိယာ ဗုဒ္ဓါ
ဗုဒ္ဓဂုဏာ အစိန္တိယာ
အစိန္တိယေ ပသန္နာနံ
ပါကော ဟောတိ အစိန္တိယော'။
ဘုရားရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးဆိုတာ
အစိန္တေယျပဲ တဲ့။
အစိန္တေယျ ဆိုတာ
မကြံစည်နိုင်ဘူးလို့ ပြောတာ။
မကြံစည်နိုင်လောက်အောင်
ကြီးကျယ်တယ်။
ကြံစည်လို့မရဘူး ပေါ့။
အဲဒီလောက် ကြီးကျယ်တဲ့ဂုဏ်ကို
စိတ်က ကြည်ညိုလိုက်ပြီဆိုရင်
အဲဒီ ကြည်ညိုလို့ ဖြစ်သွားတဲ့
ကုသိုလ်ကလည်း
အစိန္တေယျဖြစ်သွားတယ်။
မကြံစည်နိုင်ဘူး ပေါ့။

သေချာမှတ်မယ်နော်။
ဂုဏ်တော်က
မကြုံစည်နိုင်လောက်အောင်
ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တယ်
အဲဒါကြောင့်
ကြည်ညိုတဲ့ကုသိုလ်ကလည်း
မကြုံစည်နိုင်လောက်အောင်
ကြီးကျယ် မြင့်မြတ်သွားတယ်။
အဲဒီကုသိုလ်က
အကျိုးပေးပြီဆိုရင်လည်း
အကျိုးရလာဒ်က
မကြုံစည်နိုင်လောက်အောင်
ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သွားတယ်။
ဆိုလိုတာက ဂုဏ်တော်တွေဆိုတာ
စိတ်ကူးယဉ်နယ်ပယ်ထက်
ကျော်လွန်တယ်။
ဉာဏ်မမီနိုင်ဘူးပေါ့။
မတွေးတတ်တော့ပါဘူးလို့ ပြောတာနော်။
အဲဒီလောက်
ကြီးကျယ်တဲ့ဂုဏ်တော်ကို
ကိုယ်က ကြည်ညိုရင်
ဖြစ်တဲ့ကုသိုလ်ကလည်း
အစိန္တေယျ ဖြစ်တယ်။
ကုသိုလ်က အစိန္တေယျဆို
အကျိုးရလာဒ်ကလည်း
အစိန္တေယျပဲတဲ့။

‘ဧဝံ အစိန္တိယာ ဓမ္မာ
ဓမ္မဂုဏာ အစိန္တိယာ။
အစိန္တိယေ ပသန္နာနံ
ပါကော ဟောတိ အစိန္တိယော’။
‘ဧဝံ အစိန္တိယာ သံဃာ
သံဃဂုဏာ အစိန္တိယာ။
အစိန္တိယေ ပသန္နာနံ
ပါကော ဟောတိ အစိန္တိယော’။
ဓမ္မရဲ့ဂုဏ်ကလည်း အစိန္တေယျပဲ။
အရိယာသံဃာရဲ့ဂုဏ်ကလည်း
အစိန္တေယျ ပဲ။
အဲလို အစိန္တေယျဖြစ်တဲ့
တရား သံဃာကို ကြည်ညိုရင်
ကုသိုလ်ကလည်း အစိန္တေယျဖြစ်တယ်။
ကုသိုလ်က အစိန္တေယျ ဖြစ်ပြီဆိုရင်
သူ့ရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိကလည်း
အစိန္တေယျပဲ။

<u>သစ္စာနဲ့ မေတ္တာ</u>

ဒါကြောင့် ကပ်ဆိုးဘေးဆိုးတွေကို
ကာကွယ်ဖို့ ရင်ဆိုင်ဖို့အတွက်
ဘာကို အားကိုးမတုန်း။
ရတနာမြတ်သုံးပါးကို အားကိုးမယ်။
ဂုဏ်တော်တွေကို ဆင်ခြင်မယ်။
ရွတ်ဆိုမယ်။
ရွတ်ဆိုပြီးတော့
မေတ္တာရှေ့ထားပြီး သစ္စာပြုမယ်။
အားကိုးရမယ့် အရာတွေထဲမှာ
သစ္စာနဲ့မေတ္တာလည်း ပါတယ်လို့
နားလည်ရမယ်နော်။
သစ္စာဆိုတာ ဒီနေရာမှာ
ဝစီသစ္စာကို အဓိကပြောချင်တာပါ။
ဝစီသစ္စာဆိုတာ
မှန်သောစကားကို မြွက်ဆိုပြီးတော့
ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာကို
တောင့်တလိုက်တာကို ပြောတာ။
ဥပမာပြောရရင်
'ငါသည် အမေ့သား အမေ့သမီး မှန်ပါ၏။
ဤမှန်ကန်သော သစ္စာစကားကြောင့်
ယခုတွေ့ကြုံနေသော ရောဂါဆိုးမှ
လွတ်ကင်းပါစေသား'။
အဲဒါ သစ္စာဆိုတာပဲ။
စောစောက ရတနသုတ်မှာလာတဲ့

သစ္စာပြုမှုမျိုးဆိုရင်တော့
ဂုဏ်တော်တွေကို အာရုံပြုလို့ဖြစ်တဲ့
ကုသိုလ်စွမ်းတွေပါ ပါလာတာပေါ့။
မေတ္တာဆိုတာကတော့
အားလုံး သိပြီးသားနော်။
သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ
ချမ်းသာစေချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကို
ထပ်ခါထပ်ခါဖြစ်အောင်
ကြိုးစားနေတာကို
မေတ္တာပို့တယ်ခေါ်တာမဟုတ်လား။
ဒီမေတ္တာကလည်း
စွမ်းရည်သတ္တိ အလွန်မှုကြီးမားတယ်။
'နာဿ အဂ္ဂိ ဝါ ဝိသံ ဝါ
သတ္ထံ ဝါ ကမတိ' တဲ့။
'မီးတို့ အဆိပ်တို့ လက်နက်တို့တောင်
မကျရောက်နိုင်ဘူး'လို့ ဟောတာနော်။
ကာကွယ်ရေးမှာ
ဘယ်လောက်စွမ်းလဲဆိုတာ
မြင်အောင်ကြည့်။
ဟုတ်ပြီလား။
ဒါက ဒီနေ့တရားရဲ့ ပထမပိုင်း။

သုတ္တန် သုံးပုဒ်

ဒီနေ့ တရားရဲ့ ဒုတိယပိုင်းကို
ဆက်ပြောမယ်နော်။
ကာကွယ်ရေးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရေးမှာ
ရတနာမြတ်သုံးပါးနဲ့ သစ္စာ မေတ္တာကို
အားကိုးပြီးတဲ့နောက်
နောက်ထပ် ဘာကိုအားကိုးကြမလဲ။
အဲဒါနဲ့ပတ်သက်လို့
သုတ္တန်သုံးပုဒ် ရွေးထားတယ်။
တရားဆိုတာ နားလည်မှ
အရသာရှိတာနော်။
နားမလည်ဘူးဆို
တရားအရသာက မထွက်ဘူး။
ဒီသုတ္တန်လေးတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့
ဒါ ဘာကိုပြောချင်တာလဲဆိုတာကို
အနှစ်ချုပ်ပြီးတော့ ကြည့်ကြည့်တယ်။
ကြည့်ကြည့်တော့
'ဒါ အမှန်တရားတွေရဲ့အကြောင်းကို
ပြောထားတာပဲ' လို့စိတ်ထဲမှာ
အဲလိုတွေးမိတယ်။
ဘာရဲ့ အမှန်တရားတွေလဲ။

ခန္ဓာရဲ့ အမှန်တရားတွေ
နိဗ္ဗာန်ရဲ့ သဘောတွေ
ဒါတွေကို ဆင်ခြင်ခိုင်းတာပဲ လို့
တွေးမိတယ်။
ခန္ဓာရဲ့အမှန်တရားကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ရင်
စိတ်က အရည်အသွေးမြင့်လာမယ်။
အဲဒီ အရည်အသွေးမြင့်တဲ့စိတ်နဲ့
ဒီ ဘေးဆိုး အန္တရာယ်ဆိုးကို
ကာကွယ်မယ် ရင်ဆိုင်မယ်။
အခု ပြောမယ့်စကားက
ဒီ (COVID-19) ကိုဗစ်ကို
အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဟောတဲ့
တရားစကားဆိုပေမယ်လို့
အဲဒါထက် အများကြီးပိုပြီးတော့
ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။
(COVID-19) ကိုဗစ် ဆိုတာက
ဒုက္ခအများကြီးထဲကမှ
ဒုက္ခ တစိတ်တဒေသလေးပါ။
အဲဒါကိုလည်း မြင်ထားဖို့ လိုတယ်နော်။
ဒါကိုပဲ အကြီးကြီးလို့ ထင်မနေနဲ့ဦး။
ဒါထက် ကြီးတာတွေ လာဦးမှာ။
ဒါထက်ဆိုးတာတွေ လာဦးမှာ။
ပြီးရင် သေရဦးမှာ။
(COVID-19) ကိုဗစ်ဖြစ်ဖြစ် မဖြစ်ဖြစ်
သေရဦးမှာ။
သေတာထက်ဆိုးတာ ဘာရှိမလဲ။

ကိုဗစ်က သတ် မသတ်ဆိုတာ
မသေချာဘူး။
ဒါပေမဲ့
သေမှာကတော့ သေချာတယ်။
တချို့ဟာတွေက ကာကွယ်လို့မရဘူး။
ရလည်း ခဏပဲ။
စဉ်စားကြည့်လေ။
သေတာကို ဘာနဲ့ကာကွယ်မလဲ။
ရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့ အစွမ်းကိုပဲ အားကိုးရမှာ။
ရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့အစွမ်း မရှိရင်
အားငယ်ပြီးတော့ သေရမှာပဲ။
အားငယ်ပြီးတော့ သေရတာဟာ
ဘယ်လောက် အထိနာလဲဆိုတာ
လူသာမန်တွေ မသိနိုင်ဘူး။

<u>ဂီရိမာနန္ဒသုတ္တန်လာ သညာ(၁၀)မျိုး</u>

အခုပြောမယ့် သုတ္တန်သုံးပုဒ်ထဲက
ပထမက ဂီရိမာနန္ဒသုတ္တန် တဲ့။
ဒီမှာတော့
အကျဉ်းချုပ်ပဲ ပြောမယ်နော်။
အကျယ်သိချင်ရင်တော့
ဘုန်းဘုန်းတို့ဟောထားတာလည်း ရှိတယ်။
ရှာပြီး နားထောင်ကြည့်။
ဒီသုတ္တန်လေး
ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းအကြောင်းက
ဂီရိမာနန္ဒဆိုတဲ့ ရဟန်းလေးတစ်ပါး ရှိတယ်။
သူ့ အခြေအနေကြည့်ရတာ
အသိုင်းအဝိုင်းလည်း သိပ်ရှိဟန်မတူပါဘူး။
သူ အကြီးအကျယ် မကျန်းမမာဖြစ်တယ်။
ပြုစုမယ့်လူလည်း မရှိဘူး။
အဲဒါကို ရှင်အာနန္ဒာက မြင်တဲ့အခါကျတော့
သနားတယ်။
သနားတဲ့အခါကျတော့
မြတ်စွာဘုရားဆီကို သွားပြီးတော့
လျှောက်တယ်။
'မြတ်စွာဘုရား
ဂိရိမာနန္ဒရဟန်း
ဒုက္ခရောက်နေပါတယ်ဘုရား။

သနားကြင်နာခြင်းကို
အကြောင်းပြုပြီးတော့
အဲဒီရဟန်းဆီကို ကြွပေးပါဘုရား'
အဲလိုလျှောက်တဲ့ အခါကျတော့
မြတ်စွာဘုရား က
ဘာအမိန့်ရှိလဲ ဆိုတော့
အာနန္ဒာ တဲ့၊ အခု ငါပြောမယ့်
သညာဆယ်မျိုးကို
မင်း ကောင်းကောင်းနားလည်အောင်
သင်ယူပြီးတော့
ဂိရိမာနန္ဒရဟန်းကို တစ်ဆင့်ပြန်ပြောလို့
သူ နားလည်တယ်ဆိုရင်
အဲဒီ ဂိရိမာနန္ဒရဟန်းရဲ့ရောဂါဟာ
ပျောက်သွားလိမ့်မယ်တဲ့။
အဲဒါနဲ့ သညာဆယ်မျိုး သင်ပေးတယ်။
အရှင်အာနန္ဒာဆိုတာက
ဉာဏ်အလွန်ထက်တာလေ။
တစ်ခါမှတ်တာနဲ့ ခေါင်းထဲမှာ
ကျောက်ပြားပေါ် ရေးခြစ်လိုက်တဲ့
အရေးအကြောင်းတွေလို ထင်သွားတယ်။
ပြန်မပျက်တော့ဘူး။
သညာဆယ်မျိုး တဲ့။
သေချာမှတ်မယ်နော်။

(၁) အနိစ္စသညာ

အနိစ္စသညာဆိုတာ
ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ မတည်မြဲမှုကို
ဆင်ခြင်နေတာ လို့
ဒီသုတ္တန်ထဲမှာ မြတ်စွာဘုရားက
ရှင်းပြထားတယ်။
နားလည်အောင်
လွယ်လွယ်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့
အနိစ္စသညာဆိုတာ ဒီခန္ဓာကြီးရဲ့
မတည်မြဲမှုကို အမှတ်ရတာ။
အနိစ္စဆိုတာ မမြဲတာ
သညာဆိုတာ အမှတ်ရတာ။
မတည်မြဲဘူးဆိုတာကို အမှတ်ရတာ။
ဘယ်လို အမှတ်ရတာတုန်း။
အနိစ္စရဲ့သဘောကို
အချိန်လေးနဲ့ကပ်ပြီးတော့ ပြောကြည့်မယ်။
စောစောတုန်းက ဘုန်းဘုန်းဆီကို
တရားနာဖို့ လာကြတယ်။
နေရာယူကြတယ်။
ကန်တော့ကြတယ်။
ဘုန်းဘုန်းက ဆုပေးတယ်။
အဲဒီအချိန်မှာ မြင်တာတွေ ဖြစ်ခဲ့တယ်။
ကြားတာတွေ ဖြစ်ခဲ့တယ်။
စိတ်ကူးတာတွေ ဖြစ်ခဲ့တယ်။
စိတ်ထဲမှာ ခံစားချက်တွေ အတွေးတွေ
တကယ်ဖြစ်ခဲ့တာနော်။

အဲဒါတွေအကုန်လုံး
အခု ဘာမှမရှိတော့ဘူး။
စဉ်းစားကြည့်နော်။
အဲဒါတွေကို ဘယ်တော့မှ
ပြန်မတွေ့နိုင်တော့ဘူး
အကုန်လုံး လုံးဝပျောက်ကွယ်ခဲ့ပြီ။
ပြန်ရှာကြည့်လို့ မတွေ့နိုင်တော့ဘူး။
အကုန်လုံး ပြီးဆုံးခဲ့ရပြီ။
အဲလိုပဲ
အခုဖြစ်နေတဲ့ အခုတွေ့ကြုံနေတဲ့
အတွေ့အကြုံတွေ
အခု ဘုန်းဘုန်းရဲ့အသံကို ကြားနေတယ်။
ဘုန်းဘုန်းကို မြင်နေတယ်။
ဒါဘဝ နော်။
'ဖြစ်နေတာ ဘဝလို့ ခေါ်တာ'။
မြင်မှု ကြားမှု အနံ့ရမှု စားသောက်မှု
တွေ့ထိမှု တွေးကြံမှု ချမ်းသာမှု ဆင်းရဲမှု
ဒါတွေဖြစ်တာကို ဘဝလို့ခေါ်တာ။
အဲဒီ ဖြစ်ခြင်းတရားတွေဟာ
ဘာတစ်ခုမှ မတည်မြဲဘူး။
အပြီးအပိုင် ပျောက်ကွယ်ပြီးတော့
ဘဝက သွားနေတာ။
သဘာဝတရားတွေဟာ
ထပ်ထပ်ပြီးတော့ အသစ်အသစ်ဖြစ်တယ်။
အကြောင်းအကျိုး ဆက်ပြီးတော့
အသစ်အသစ်တွေ ထပ်ထပ်ဖြစ်နေတယ်။

အသံတွေ ထပ်ကြားနေတယ်။
ပြီးသွားပြီ။
ထပ်ကြားတယ်။
ပြီးသွားပြီ။
ဒီလိုသွားနေတာ။
ခု နည်းနည်းပူတော့
အိုက်စပ်စပ်လေး ဖြစ်နေတယ်။
လေအေးလေး တိုးတိုက်လိုက်တယ်။
သတိထားကြည့်လိုက်။
အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲနေတယ်။
ဘယ်အရာမှ ဆုပ်ကိုင်ထားလို့ မရဘူး။
နဂိုတုန်းက ဖြစ်ခဲ့တာတွေအကုန်လုံး
ပျောက်ကွယ်ခဲ့ပြီ။
ဘာမှ မရှိတော့ဘူး။
အခု ဖြစ်နေတာတွေလည်း
ပျောက်ကွယ်လိုက်နေတယ်။
ဒီလိုပဲ
နောင်ဖြစ်မယ့်အရာတွေလည်း
အကုန်လုံး ပျောက်ကွယ်သွားကြဦးမှာ။
ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းသာ
သတိလေးထား ကြည့်နေ။
ပျောက်ကွယ်နေခြင်းလို့ဆိုတဲ့
အနိစ္စကို သိလာမှာပဲ။
အဲသလို အနိစ္စကို သိနေတာကို
အနိစ္စသညာလို့ ခေါ်တာ။

(၂) အနတ္တသညာ

အနတ္တသညာဆိုတာ
မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်ရယ်
အာရုံခြောက်ပါးရယ်
အဲဒီ အာယတန ဆယ့်နှစ်ပါးကို
အတ္တမဟုတ်ဘူးလို့ ဆင်ခြင်နေတာကို
ပြောတာတဲ့။
နားလည်အောင်ပြောရမယ်ဆိုရင်
အနတ္တဆိုတာ
အတ္တမဟုတ်တဲ့သဘော
ငါ မဟုတ်တဲ့သဘော။
ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါမဟုတ်တဲ့သဘော။
တန်ဖိုးမဲ့တဲ့သဘော။
အနှစ်သာရ ကင်းတဲ့သဘော။
သညာဆိုတာ အမှတ်ရတာ။
မြင်ရတာတွေပဲဖြစ်ဖြစ်
ကြားရတာတွေပဲဖြစ်ဖြစ်
နမ်းရတာတွေပဲဖြစ်ဖြစ်
စားရသောက်ရ တွေ့ရထိရ
တွေးရကြံရတာတွေပဲဖြစ်ဖြစ်
ခုပဲဖြစ်ပြီးတော့ ခုပဲမရှိတော့တဲ့
အဲဒီ သဘာဝတရားတွေဟာ
ဘာတန်ဖိုးများ ရှိမလဲ။
ဘာအနှစ်သာရများ ရှိမလဲ။
ငါ လုပ်ထားတာလည်း မဟုတ်။
သူလုပ်ထားတာလည်း မဟုတ်။

ဘယ်သူလုပ်ထားတာမှလည်း
မဟုတ်တဲ့အတွက်ကြောင့်
ငါ့ဟာလည်းမဟုတ်
သူ့ဟာလည်းမဟုတ်
ဘယ်သူ့ဟာမှလည်း မဟုတ်တဲ့
သူ့ဟာသူ
အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်ပြီးဖြစ်နေတဲ့
သက်သက် တန်ဖိုးမဲ့တဲ့
သဘာဝတရားအစုတွေ လို့
ဆင်ခြင်နေတာ။
အဲဒါ အနတ္တသညာပဲ။

(၃) အသုဘသညာ

အသုဘသညာဆိုတာ
ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့
မသန့်ရှင်း မစင်ကြယ်တဲ့သဘောကို
ဆင်ခြင်တာ တဲ့။
ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့
ဆံပင်အစ ခြေဖဝါးအဆုံး
ခြေဖဝါးအစ ဆံပင်အဆုံး
အရေထူအရေပါးနဲ့ အုပ်ထားတဲ့
အမျိုးမျိုးသော မသန့်ရှင်းတာတွေနဲ့
ပြည့်နေတဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို
ဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ တဲ့။
ဘာတွေ တွေ့ရမလဲ။
ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ

ဆံပင်မွေးဆိုတာ ရှိတယ်။
မွေးညင်း ရှိတယ်။
ခြေသည်းလက်သည်း ရှိတယ်။
သွားရှိတယ် အရေရှိတယ်။
တစ်ခုချင်း ထုတ်ကြည့်တာနော်။
အရေထူအရေပါး အောက်က
ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ ဘာတွေရှိတုန်း။
အဆုတ် နှလုံး အသည်း သည်းခြေ
အူမ အူသိမ် အစာသစ် အစာဟောင်း
ကျောက်ကပ် ဆီးအိမ် အဲဒါတွေရှိမယ်။
ခေါင်းထဲမှာ ဦးနှောက်တွေရှိမယ်။
အသေအချာကြည့်ကြည့်။
လူဆိုတာ ကြီးကြီးငယ်ငယ် လှလှ မလှလှ
ရှိရှိ မရှိရှိ၊ သိသိ မသိသိ
လူမှန်ရင် အကုန်လုံးဟာ
မသန့်ရှင်းမှု မစင်ကြယ်မှု
အနံ့မကောင်းမှုတို့ရဲ့
အစုအဝေးကြီးတွေပဲ။
ဒါ အလွန်မှ ထင်ရှားပါတယ်။
အဲဒါတွေကို အမြင်ရှင်းအောင်လုပ်ပြီးတော့
ဆင်ခြင်ရင် အသုဘသညာပဲ။
'အဋ္ဌိနဟာရု သံယုတ္တော
တစမံသာဝ လေပနော။
ဆဝိယာ ကာယော ပဋိစ္ဆန္နော
ယထာဘူတံ န ဒိဿတိ' တဲ့။
ဒီခန္ဓာကြီးဆိုတာ

အရိုးကို အမာခံနေရာက ထားပြီးတော့
အကြောတွေနဲ့ ဖွဲ့ယှက်ထားတယ်။
အသားအသွေးနဲ့ လိမ်းကျံထားတယ်။
အရေထူအရေပါးနဲ့ အုပ်ထားတယ်။
အရေပါးလေးနဲ့လည်း အုပ်ထားလိုက်ရော
ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ အကြောင်းကို
မှန်တဲ့အတိုင်း မမြင်တော့ဘူး တဲ့။
မျက်စိလည်သွားပြီနော်။
မျက်စိမလည်အောင်
ဒီအလွန်ထင်ရှားတဲ့ အသုဘအမှန်တရားကို
ဆင်ခြင်ကြည့်ရမှာ။

(၄) အာဒီနဝသညာ

အာဒီနဝသညာ ဆိုတာ
ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့
ရောဂါမျိုးစုံ အနာမျိုးစုံ
ဖြစ်နိုင်တဲ့သဘောကို ဆင်ခြင်တာ။
ဒုက္ခမရောက်နိုင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်း
တစ်ခုမှမရှိဘူးဆိုတာကို ဆင်ခြင်တာ။
တစ်ကိုယ်လုံး
ဒုက္ခဖြစ်နိုင်တဲ့ဟာတွေချည်းပဲ။
ဒုက္ခရောက်နိုင်တဲ့နေရာတွေချည်းပဲ။
အာဒီနဝဆိုတာ အပြစ်အနာအဆာ
သညာဆိုတာ အမှတ်ရတာ။
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့
အပြစ်အနာအဆာသဘောကို

အမှတ်ရတာ။
အပြစ်အနာအဆာဆိုတာ
ဘာပြောတာတုန်းဆိုတော့
အနာတွေဖြစ်နိုင်တာကို ပြောတာ။
မသက်သာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာသဘောရှိတဲ့
အနာရောဂါတွေ
မျက်စိရှိတော့ မျက်စိရောဂါဖြစ်နိုင်တယ်။
မျက်စိဆေးရုံသွားကြည့်
ပေါလိုက်တဲ့ လူနာတွေ။
နားရှိတော့ နားရောဂါပေ့ါ။
သူလည်း ပေါတာပဲနော်။
မျက်စိ နား နှာခေါင်း လည်ချောင်းဆေးရုံ
သွားကြည့်လေ။
အရိုးဆေးရုံ သွားကြည့်မလား။
ကင်ဆာဌာန သွားကြည့်မလား။
အကုန်လုံး ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာ
ရောဂါမဖြစ်နိုင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းဆိုတာ
တစ်ခုမှ မရှိဘူး။
အဲဒါတွေကို ဆင်ခြင်ရမှာ။

(၅) ပဟာနသညာ

ပဟာနသညာဆိုတာ
မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေကို
ပယ်ရှားဖို့ ကြိုးစားတာကို ပြောတာ။
ဘယ်လိုအတွေးတွေကို
မကောင်းတဲ့ အတွေးလို့ပြောတာလဲ။

ကာမဝိတက်လို့ဆိုတဲ့
ကာမဂုဏ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့
စွဲမက်မှုနဲ့ တွေးနေတာဟာ
မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေပဲ။
ဗျာပါဒဝိတက်လို့ဆိုတဲ့
အတွေ့အကြုံတွေရဲ့အပေါ်မှာ
မကျေနပ်မှုနဲ့ တွေးနေတာဟာ
မကောင်းတဲ့အတွေးပဲ။
ဝိဟိံသာဝိတက်လို့ဆိုတဲ့
နှိပ်စက်ညှဉ်းဆဲလိုမှုနဲ့ တွေးနေတာဟာ
မကောင်းတဲ့အတွေးပဲ။
အဲဒီအတွေးတွေဟာ
မိမိ သူတစ်ပါး
နှစ်ဦးသားသော ဘဝတွေကို
ပူလောင်စေတယ် ပင်ပန်းစေတယ်။
မကောင်းမှုတွေကို ပြုမိ ပြောမိစေတယ်။
ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ပဲ အဆုံးသတ်သွားမယ်။
ဒါကြောင့် အဲဒီအတွေးတွေ ဖြစ်လာရင်
လက်သင့်မခံရဘူး။
ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်။
နောင် မဖြစ်အောင်လုပ်ရမယ်။
အမြစ်ပြတ် ပယ်နိုင်သည်အထိ
ကြိုးစားရမယ် တဲ့။
လူတွေ ဒုက္ခရောက်ကြတယ်ဆိုတာ
ဒီမကောင်းတဲ့ အတွေးတွေကို
အခြေခံပြီးတော့ မဟုတ်တာတွေ

ပြောမိ လုပ်မိပြီးတော့ ဒုက္ခရောက်ကြတာပဲ။
ဒါကြောင့်
မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ ဖြစ်လာရင်
ဒါတွေဟာ ဒုက္ခရဲ့အကြောင်းရင်းတွေ
ငါ လက်ခံလို့ မဖြစ်ဘူးဆိုပြီးတော့
ကာမဝိတက် ဗျာပါဒဝိတက်
ဝိဟိံသာဝိတက်လို့ဆိုတဲ့ အတွေးဆိုးတွေကို
ပယ်ရှားဖို့ ကြိုးစားတာကို
ပဟာနသညာလို့ ပြောတာတဲ့။

(၆) ဝိရာဂသညာ

(၇) နိရောဓသညာ

ဝိရာဂသညာနဲ့ နိရောဓသညာကို
ပေါင်းပြောမယ်။
ဝိရာဂသညာနဲ့ နိရောဓသညာဆိုတာ
ဒီ သင်္ခါရတရားတို့ရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းရာ
နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ တရားဟာ
ငြိမ်သက်တယ် မွန်မြတ်တယ်
ကောင်းမွန်တယ်လို့ ဆင်ခြင်တာတဲ့။
ဝိရာဂနဲ့ နိရောဓဆိုတာ
နိဗ္ဗာန်ကို ရည်ညွှန်းတာ။
သညာဆိုတာ အမှတ်ရတာ။
ဝိရာဂ ဆိုတာ
ကိလေသာချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကိုပြောတာ။
နိရောဓ ဆိုတာ
ဒုက္ခချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကိုပြောတာ။

နိဗ္ဗာန်ကို ရည်ညွှန်းတာချည်းပဲ။
နိဗ္ဗာန်သည်သာလျှင် ငြိမ်သက်တယ်
နိဗ္ဗာန်သည်သာလျှင် မွန်မြတ်တယ်လို့
ဆင်ခြင်တာ။
နိဗ္ဗာန်အကြောင်းကို စဉ်းစားလိုက်တာနဲ့
ကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်တယ်။
ဒါကြောင့်
နိဗ္ဗာန်ကို အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့နဲ့
မျက်မှောက် မပြုနိုင်သေးသော်လည်းပဲ
သုတမယဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်ပေးရမယ်။
ဒီရုပ်နာမ်တွေ ဒီသင်္ခါရတရားတွေဟာ
ဆင်းရဲတယ် ရုန့်ရင်းတယ် ကြမ်းတမ်းတယ်။
ကိလေသာကင်းရာ ဒုက္ခချုပ်ရာ
နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့တရားသည်သာ
ငြိမ်သက်တယ် မွန်မြတ်တယ် လို့
အဲလို ဆင်ခြင်ရမယ်။
သင်္ခါရတရားတွေဟာ ဆင်းရဲတယ်
နိဗ္ဗာန်ဟာ ချမ်းသာတယ်လို့
နိဗ္ဗာန်နဲ့ ဒီသင်္ခါရတရားတွေကို
နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ စဉ်းစားကြည့်သင့်တယ်။

(၈) သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတသညာ

သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတသညာဆိုတာ
လောကရဲ့အပေါ်မှာ
စိတ်က
ဒါဟာ ငါပဲ၊ ဒါဟာ ငါ့ဥစ္စာပဲလို့

ဥပါဒါန်တွေနဲ့ စွဲနေတာတွေကို
စွန့်လွှတ်ပြီးတော့
မစွဲလန်းဘဲနဲ့နေတာ တဲ့။
လောကဆိုတာ
အဓိက က
ဒီခန္ဓာ ဒီသဘာဝတရားတွေကို ဆိုလိုတာ။
ဒီသဘာဝတရားတွေရဲ့အပေါ်မှာ
ဒီစိတ်ဟာ အမှန်မမြင်နိုင်ဘဲနဲ့
ဒါဟာ ငါပဲ
ဒါဟာ ငါ့ဥစ္စာပဲလို့
ဥပါဒါန်တရားတွေနဲ့
တကယ့်ကိုပဲ
ပြင်းပြင်းထန်ထန် စွဲလန်းနေတယ်။
အဲဒီ စွဲလန်းမှုတွေကို ပယ်စွန့်ပြီးတော့
အတွေ့အကြုံမှန်သမျှရဲ့အပေါ်မှာ
အဖြစ်အပျက်မှန်သမျှရဲ့အပေါ်မှာ
'ငါ ငါ့ဥစ္စာ ငါ့လိပ်ပြာတို့
ဘာတစ်ခုမှ မဟုတ်ကြသည်
ဓမ္မသက်သက်ပါတကား' လို့
ဆင်ခြင်ရမှာ။

(၉) သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စာသညာ

သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စာသညာ ဆိုတာ
အလုံးစုံသော သင်္ခါရတရားတွေကို
အလိုမရှိဘူးဆိုတဲ့ အမှတ်သညာတဲ့။
အနိစ္စာ မဟုတ်ဘူးနော်။

အနိစ္စာ၊ အလိုမရှိဘူး။
ဒီသင်္ခါရတရားတွေ ဖြစ်ရတာ
စိတ်ထဲမှာ ရှက်တယ်
စက်ဆုပ်တယ်တဲ့။
တရားက မြင့်သွားပြီနော်။
ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘာဝကို
မြတ်စွာဘုရားကတော့
မကောင်းဘူးလို့
ပြည့်စုံအောင် မြင်ထားတာကိုး။
ဘုန်းဘုန်းတို့ကတော့
မမြင်သေးတဲ့အခါကျတော့
အကောင်းထင်ပြီး
စိတ်က ဖက်တွယ်ထားတုန်းပေါ့။
'သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စာသညာ'
အလုံးစုံသော သင်္ခါရတရားတွေကို
အလိုမရှိဘူးဆိုတဲ့ အမှတ်သညာတဲ့။

(၁၀) အာနာပါနဿတိ

အာနာပါနဿတိ ဆိုတာ
ဝင်သက်ထွက်သက်အပေါ်မှာ
အမြဲတမ်း သတိလေးထားနေတာ။
ဝင်လေလေး ဝင်သွားတယ်
ဝင်သွားတယ်လို့ သိနေလိုက်တယ်။
ထွက်လေလေး ထွက်သွားတယ်
ထွက်သွားတယ်လို့ သိနေလိုက်တယ်။
ဝင်လေထွက်လေဟာ

ဘယ်လို ဝင်ထွက် ဖြစ်ပေါ်
ပြောင်းလဲနေလဲဆိုတာကို
သတိနဲ့ တရစပ်သိနေအောင်
အားထုတ်နေတဲ့သဘောပဲ။
ဒါက အကျဉ်းချုပ်လေးပဲပြောတာပါ။
အဲဒီ သုတ္တန်ထဲမှာတော့
အာနာပါနသတိနဲ့ပတ်သက်ပြီး
အကျယ်ကြီးဟောပါတယ်။
သညာဆယ်မျိုး မှတ်ထားမယ်နော်။
အဲဒါ ရှင်အာနန္ဒာက
ဂိရိမာနန္ဒရဟန်းဆီကိုလည်း
သွားဟောရော
ဒီတရားနာပြီး ရောဂါပျောက်သွားတာ။
အမှန်တရားတွေကို ဆင်ခြင်တာနဲ့
ရောဂါပျောက်သွားတာ။
ပညာရဲ့အစွမ်းလို့ ပြောရမယ်ထင်တယ်နော်။

သညာဆယ်ပါး အနှစ်ချုပ်

၁။ အနိစ္စသညာ
ဤခန္ဓာသည်မမြဲဟု ဆင်ခြင်ရင်
ရောဂါပျောက်နိုင်တယ်။

၂။ အနတ္တသညာ
ဤသဘာဝတရားတို့သည်
ငါ မဟုတ်ဟု ဆင်ခြင်ရင်
ရောဂါပျောက်နိုင်တယ်။

၃။ အသုဘသညာ
မတင့်တယ်သောခန္ဓာဟု ဆင်ခြင်ရင်
ရောဂါပျောက်နိုင်တယ်။

၄။ အာဒီနဝသညာ
ဤခန္ဓာသည်
အနာရောဂါတုံးကြီးဟု ဆင်ခြင်ရင်
ရောဂါပျောက်နိုင်တယ်။

၅။ ပဟာနသညာ
မကောင်းတဲ့အတွေးတွေကို ပယ်ရှားနိုင်ရင်
ရောဂါပျောက်နိုင်တယ်။

၆။၇။ ဝိရာဂသညာနှင့်နိရောဓသညာ
နိဗ္ဗာန်သည်ငြိမ်သက်၏

မွန်မြတ်၏ဟု ဆင်ခြင်ရင်
ရောဂါပျောက်နိုင်တယ်။

၈။ သဗ္ဗလောကေအနဘိရတသညာ

စွဲလန်းမှု ဥပါဒါန်ကို ပယ်စွန့်ရင်
ရောဂါပျောက်နိုင်တယ်။

၉။ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စာသညာ

အလုံးစုံသောသင်္ခါရကို အလိုမရှိရင်
ရောဂါပျောက်နိုင်တယ်။

၁၀။ အာနာပါနသတိ

ဝင်လေထွက်လေကို သတိထားနေရင်
ရောဂါပျောက်နိုင်တယ်။
ဒါကြောင့် ဒီခန္ဓာရဲ့
အမှန်သဘောကိုသိအောင်
စိတ်နဲ့ ဆင်ခြင်ရမယ်၊
နှလုံးသွင်းရမယ်။
အဲဒါဆို အမှန်သိမှုဆိုတဲ့
ပညာကိုရမယ်။
အဲဒီအသိ အဲဒီပညာဟာ
အလွန်အစွမ်းရှိတယ်။

ဂိလာနသုတ္တန်

နောက်သုတ္တန်တစ်ခုက
ဂိလာနသုတ္တန်ဆိုပြီးတော့
ပဉ္စကနိပါတ်ထဲမှာ ရှိတယ်။
အဲဒီမှာတော့ မြတ်စွာဘုရားက
မကျန်းမမာဖြစ်နေတဲ့
ဂိလာနရဟန်းတစ်ပါးဆီကို
ကြွသွားပြီးတော့
သညာငါးမျိုး ဟောတာ။
အဲဒီ သညာငါးမျိုးက
အသုဘသညာရယ်
အာဟာရေ ပဋိကူလသညာရယ်
သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတသညာရယ်
အနိစ္စသညာရယ်
မရဏသညာရယ်။
ဒီသညာ ငါးခုထဲမှာ
သုံးခုက
ဂိရိမာနန္ဒရဟန်းကို ဟောတဲ့
သညာဆယ်မျိုးထဲမှာ ပါပြီးသား။
နှစ်ခုက မပါဘူး။
အဲဒီ မပါတဲ့သညာနှစ်မျိုးက
ဘာလဲဆိုတော့
အာဟာရေ ပဋိကူလသညာရယ်
မရဏသညာရယ်။

အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ

အာဟာရေ ပဋိကူလသညာဆိုတာက
ကိုယ် စားသောက်ထားတဲ့
အစာအာဟာရရဲ့
စက်ဆုပ်စရာကောင်းတဲ့
အနေအထားကို ဆင်ခြင်တာ။
ပါးစပ်နဲ့ ဝါးပြီးပြီဆိုကတည်းက
ရွံစရာ ကောင်းသွားပြီလေ။
လူကြားထဲ ထွေးပြပါဆို
မတင့်တယ်တော့ဘူး။
နောက်ဆုံး
စွန့်ထုတ်သည်အထိ
အဆင့်ဆင့် အာဟာရရဲ့
ပြောင်းလွဲသွားပုံ စဉ်းစားကြည့်။
အဲဒီအာဟာရကို မှီပြီး
ရှင်သန်နေကြရတာနော်
သူ့ကို ကျေးဇူးကန်းဖို့
ပြောနေတာမဟုတ်ဘူး။
ဘဝဆိုတာ
ဒီလောက် မကောင်းတာကြီးကို
အခြေခံပြီး ရှင်သန်နေရတာပါလား လို့
အမှန်အတိုင်း
နားလည်သွားနိုင်တယ်။
အဲဒါကို စဉ်းစားရင်
နိဗ္ဗာန်ရမယ် လို့တောင်ဟောတာနော်။

အဲဒီသုတ္တန်မှာ
'ဘယ်လို ဂိလာနရဟန်းမျိုးမဆို
ဒီငါးမျိုးသောတရားကို စဉ်းစားရင်
ရဟန္တာဖြစ်လိမ့်မယ်'လို့ကို
ဟောထားတာ။

မရဏသညာ

မရဏဆိုတာ သေဆုံးခြင်း
သညာဆိုတာ အမှတ်ရတာ
သေခြင်းကိုအမှတ်ရတာ
သေခြင်းကို ဆင်ခြင်တာ။
ဒီ သညာကတော့
အလွန်ကို အစွမ်းထက်တဲ့သညာပဲ။
သူ့အကြောင်းကို
သီးသန့်ဟောတဲ့ ဒေသနာတွေ
အများကြီးရှိတယ်။
ငါဟာ သေလူပဲလို့ဆင်ခြင်တာ။
ငါမှ မဟုတ်ဘူး၊ အားလုံးဟာ
သေကြရမယ့် သေလူတွေချည်းပဲလို့
ဆင်ခြင်တာ။
ကိုယ့်တစ်ယောက်ထဲရဲ့ သေခြင်းကို
ဆင်ခြင်ရုံနဲ့ မပြည့်စုံဘူး။
အားလုံး ဖြစ်ဖြစ်သမျှ
သတ္တဝါမှန်သမျှတို့ရဲ့ သေခြင်းကို
ဆင်ခြင်ရမှာ။
သေခြင်းကို ဆင်ခြင်တဲ့အခါမှာ
အရေးကြီးတာက
အချိန်မရွေးဆိုတဲ့ အမှန်တရားကို
ထည့်သွင်းဆင်ခြင်ဖို့လိုတယ်။
အိုတယ်ဆိုတာက
ယေဘုယျသဘောပြောရရင်

အိုချိန်ကျမှ အိုတာ။
ဘယ်အရွယ်ဆို ဘယ်ပုံစံ
သူ့အချိန်နဲ့သူ အိုတာ။
ဟောဒီ သေခြင်းကျတော့
ဘယ်ချိန်ဟာ သေချိန်လို့
ကာလသတ်မှတ်ချက် မရှိဘူး။
အရွယ်သတ်မှတ်ချက် မရှိဘူး။
အကြောင်းကုန်တဲ့ချိန် သေတာပဲ။
နာခြင်းတရားလည်း ဒီတိုင်းပဲ။
ကာလသတ်မှတ်ချက်မရှိဘူး။
သူဖောက်ပြန်ချင်တဲ့အချိန်
ထ ဖောက်ပြန်မှာပဲ။
ကြီးတယ်ငယ်တယ် မရွေးဘူး။
ဖြစ်ချင်တဲ့အချိန် ထဖြစ်တာပဲ။
နာတာနဲ့သေတာက အချိန်မရွေးဘူး။
အရွယ်မရွေးဘူး။
ဒါပေမဲ့ လူတွေကတော့
နာမယ်လို့လည်း မထင်ကြဘူး။
သေမယ်လို့လည်း မထင်ကြဘူး။
အဲလို မထင်တဲ့ကြားထဲကပဲ
နာနေကြတာ၊ သေနေကြတာ။
ဒါကြောင့် အချိန်မရွေး သေတတ်တယ်
အချိန်မရွေး သေနိုင်တယ်ဆိုတာကို မမေ့နဲ့။
အချိန်မရွေး နာတတ်တယ်
အချိန်မရွေး နာနိုင်တယ်ဆိုတာကိုမမေ့နဲ့။
အဓိကက အချိန်မရွေး ဆိုတဲ့

အမှန်တရားကို မမေ့နဲ့။
'မမျှော်လင့်ဘဲ
ဖြုန်းကနဲ ဖောက်လွဲသေနိုင်၏' တဲ့။
ဒါ မရဏသညာပဲ။
ဂိရိမာနန္ဒသုတ္တန်ရယ်
ဂိလာနသုတ္တန်ရယ်
နှစ်မျိုးပေါင်းလိုက်တော့
အမှန်တရားကြီး ဆယ့်နှစ်မျိုးရတယ်။
ဘာရဲ့အမှန်တရားလဲ။
လိုရင်းပြောရရင်
အဓိက က
ဒီခန္ဓာကြီးရဲ့ အမှန်တရားပဲ။
ဘာမှ လုပ်ကြံပြီးတော့
စဉ်းစားဆင်ခြင်တာမျိုး မပါဘူး။
ဖြစ်နေတာကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း
အမှန်သိဖို့ ကြိုးစားတာ။
အမှန်မသိလို့
စိတ်တွေက ညစ်နွမ်းနေတာ။
အမှန်သိရင်
စိတ်က အရည်အသွေးတက်လာတယ်။
အဲဒီ အရည်အသွေးရှိတဲ့ စိတ်က
ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်စေလိမ့်မယ်။
ရင်ဆိုင်နိုင်စေလိမ့်မယ်။
တော်ရုံတန်ရုံ အကြောင်းတရားလောက်ဆို
ဖယ်ရှားပြီးတော့
ရောဂါပျောက်သွားတာလည်းပဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဖောဇ္ဈင်တရား

နောက်ထပ်ပြောချင်တဲ့ သုတ္တန်က
ဗောဇ္ဈင်တရားတွေအကြောင်းကို
ဟောထားတဲ့သုတ္တန်။
မဟာဝဂ္ဂသံယုတ် ပါဠိတော်ထဲမှာလာတယ်။
'ဂိလာနသုတ္တန်' လို့ပဲ
သင်္ဂါယနာတင်ကြတဲ့
မထေရ်မြတ်ကြီးတွေက
နာမည်ပေးထားတယ်။
အဲဒီ ဗောဇ္ဈင်တရားတွေက
နာမည်ကြီးတယ်နော်။
ဗောဇ္ဈင်ဆိုတာ
ရွတ်ဆိုမယ် နာယူမယ်ဆိုရင်တောင်
ရောဂါပျောက်တယ်လို့
ကြားဖူးကြတယ်မဟုတ်လား။
ဒီသုတ္တန်ဟာ
ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်ရယ်
အရှင်မဟာကဿပရယ်
မထေရ်မြတ်ကြီးနှစ်ပါးကို ဟောတာ။
တစ်ချိန်စီမှာ ဟောတာ။
ဖြစ်ရပ်လေးကို ပေါင်းပြောမယ်။
ဟောရခြင်း အကြောင်းတရားက
ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်ရော
အရှင်မဟာကဿပရော
တောထဲမှာ နေကြရင်းနဲ့

နေမကောင်းဖြစ်ကြလို့
မြတ်စွာဘုရား ကြွသွားပြီးတော့
'ငါဘုရား ကောင်းစွာဟောထားတဲ့
ဗောဇ္ဈင်တရား ခုနှစ်ပါးဆိုတာရှိတယ်။
အဲဒီတရားတွေကို
ပွားများမယ်ဆိုရင်
ကြိမ်ဖန်များစွာဖြစ်အောင် လုပ်မယ်ဆိုရင်
ထူးသောဉာဏ်နဲ့ သိလိမ့်မယ်
ထိုးထွင်းပြီးတော့ သိလိမ့်မယ်
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို
မျက်မှောက်ပြုရလိမ့်မယ်' လို့
ဟောလိုက်တယ်။
အဲဒီ ဗောဇ္ဈင်တရားကိုလည်း နာပြီးရော
အရှင်မြတ်ကြီးနှစ်ပါးစလုံး
'ဗောဇ္ဈင်တရားတွေက
တကယ်ကောင်းပါလား' လို့
ဗောဇ္ဈင်တရားရဲ့ အပေါ်မှာ
နှစ်သက်မှု ပီတိတွေ ဖြစ်ပြီးတော့
ရောဂါလည်း တခါတည်းပျောက်သွားတာ။
ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်လည်း ဒီတိုင်းပဲ။
အရှင်မဟာကဿပလည်း ဒီတိုင်းပဲ။
ဒီ သုတ္တန်နှစ်ပုဒ်က
နာမည်လောက်ပဲ ကွဲတယ်။
အဓိပ္ပါယ်က အတူတူ ဟောတာ။
မောဂ္ဂလာန်ဗောဇ္ဈင်တဲ့
ကဿပဗောဇ္ဈင်တဲ့ နှစ်မျိုး။

နောက် မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်
လေနာရောဂါဖြစ်လို့
အရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ ညီ အရှင်စုန္ဒကို
ဗောဇ္ဈင်တရား ဟောခိုင်းလို့
အရှင်စုန္ဒက မြတ်စွာဘုရားကိုဟောတာ။
နာယူလည်းပြီးရော
မြတ်စွာဘုရားရဲ့သန္တာန်မှာ
'ဗောဇ္ဈင်တရားတွေက
တကယ်ကောင်းပါလား' လို့
ဗောဇ္ဈင်တရားရဲ့ အပေါ်မှာ
ပီတိတွေ ဖြစ်ပြီးတော့
ဖြစ်နေတဲ့ရောဂါလည်း
တခါတည်း ပျောက်သွားတယ်။
ဒီနေရာမှာ
မြတ်စွာဘုရား
တရားနာတယ်ဆိုတဲ့ကိစ္စကို
စဉ်းစားကြည့်မိတယ်။
တရားဆိုတာ
မြတ်စွာဘုရားဟောမှ
သိရတာနော်။
မြတ်စွာဘုရား အကုန်သိတာပဲ။
ဒါပေမယ့်
မြတ်စွာဘုရား တရားနာတယ်ဆိုတော့
တရားနာခြင်းရဲ့ အခန်းကဏ္ဍက
အလွန်အရေးပါပါလား ဆိုတာကို
သတိထားသင့်တယ်နော်။

ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါး

ဗောဇ္ဈင်တရားဆိုတာ ခုနစ်ပါးရှိတယ်။
အဲဒီဗောဇ္ဈင် အကြောင်းကို
နားလည်အောင် အသေအချာ
နားထောင်ကြည့်မယ်။
ဗောဇ္ဈင်ဆိုတာ
ဗောဓိနဲ့ အင်္ဂကို ပေါင်းထားတာ။
ဗောဓိ + အင်္ဂ = ဗောဇ္ဈင်္ဂ။
ဗောဓိဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်
အင်္ဂဆိုတာ အစိတ်အပိုင်း
မဂ်ဉာဏ်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းကို ဗောဓိအင်္ဂ။
အဲဒါကို သဒ္ဒါနည်းအရ
ဗောဓိအင်္ဂကနေ ဗောဇ္ဈင်္ဂလို့ ဖြစ်သွားတာ။
ဗောဇ္ဈင်္ဂကို ဗောဇ္ဈင်လို့ ခေါ်လိုက်တာ။
မဂ်ဉာဏ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းပဲ။
သတိရယ်
ပညာဆိုတဲ့ ဓမ္မဝိစယရယ်
ဝီရိယရယ်
ပီတိရယ်
ပဿဒ္ဓိရယ်
သမာဓိရယ်
ဥပေက္ခာရယ် လို့
ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးရှိတယ်။

(၁) **သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်** ဆိုတာ
သတိတရားကိုပြောတာ
ကာယ ဝေဒနာ စိတ် ဓမ္မလို့ဆိုတဲ့
ဒီခန္ဓာရဲ့အပေါ်မှာ
ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်းလေး သိသိနေတဲ့
သတိတရားလေးကိုပြောတာ။

(၂) **ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်** ဆိုတာ
သဘာဝတရားတွေကို ဝေဖန်စီစစ်တဲ့
ပညာတရားကို ပြောတာ။
ဘယ်လို ဝေဖန်စီစစ်တာလဲ။
'ဒီ ဖြစ်ခြင်းတရားတွေဟာ
ရုပ်သဘော နာမ်သဘောတွေပဲ
အကြောင်းအကျိုး သဘောတွေပဲ
အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတွေပဲ' လို့
ဝေဖန်စီစစ်တာ
အဲဒါ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်ပဲ။

(၃) **ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်** ဆိုတာ
သဘာဝတရားတွေရဲ့အကြောင်းကို
အမှန်အကန်သိအောင်
ကြိုးစားအားထုတ်မှုဆိုတဲ့
ဝီရိယတရားကိုပြောတာ။
မကောင်းတာတွေမဖြစ်အောင်
ကောင်းတာတွေဖြစ်အောင်
ကြိုးစားတဲ့သဘောပေါ့။

အဲဒါ ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်ပဲ။

(၄) အဲလို
သတိနဲ့ ပညာနဲ့ ဝီရိယနဲ့
ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ
စိတ်ထဲမှာ ဆင်ရဲကင်းလို့
နှစ်သက်ခြင်းဆိုတဲ့ ပီတိဖြစ်တယ်။
အဲဒါ **ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်**ပဲ။

(၅) နှစ်သက်လာရင်
ကိုယ်ရောစိတ်ရော
ငြိမ်းအေးလာတယ်။
အဲဒါ **ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်**ပဲ။

(၆) ငြိမ်းအေးလာပြီဆိုရင်
စိတ်က ချမ်းသာတဲ့အတွက်ကြောင့်
တည်ငြိမ်လာတယ်။
ချမ်းသာတဲ့စိတ်ဟာ တည်ငြိမ်တယ်
အဲဒါ **သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်** ပဲ။

(၇) တည်ငြိမ်မှု ရှိလာရင်
စိတ်က ငြိမ်သက်ပြီးတော့
ဘက်လိုက်မှု ကင်းပြီးတော့
အညီအမျှ ရှုနိုင်ခြင်းဆိုတဲ့
ဥပေက္ခာသဘောကို
သက်ရောက်တယ်။

အဲဒါ **ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်** ပဲ။
ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်မျိုးနော်။
အဲဒီတရားတွေကို
ပွားများမယ်ဆိုရင်
ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်မယ်ဆိုရင်
ခန္ဓာရဲ့အကြောင်း ဘဝရဲ့အကြောင်းကို
ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိလိမ့်မယ်။
ထိုးထွင်းပြီးတော့ သိလိမ့်မယ်။
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို
မျက်မှောက်ပြုရလိမ့်မယ် လို့
မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာ။
ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိတယ်ဆိုတာက
ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့
အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တကို သိတာကိုပြောတာ။
ထိုးထွင်းပြီးသိတယ် ဆိုတာက
သစ္စာလေးပါးကို
မဂ်ဉာဏ်နဲ့ သိတာကိုပြောတာ။
အဲဒါ ဗောဇ္ဈင်တရားပဲ။
အနှစ်ချုပ် ပြောတာနော်။
ဗောဇ္ဈင်တရားတွေဆိုတာ
ကောင်းလွန်းလို့
'ဗောဇ္ဈင်တရားကို ပွားများရင်
ချမ်းသာကြွယ်သူ ဖြစ်တယ်။
မပွားများရင်
ဆင်းရဲမွဲတေသူဖြစ်တယ်' လို့
ဒီလိုတောင် ဟောထားတာရှိတယ်။

'ဗောဇ္ဈင်တရားကို ပွားများရင်
ပညာရှိ၍ထက်မြက်သူဖြစ်တယ်
မပွားများရင်တော့
ပညာမဲ့၍ ဖျင်းအသူဖြစ်တယ်' လို့
ဒီလိုဟောတာလည်းရှိတယ်။
ဒီနေရာမှာ
ဗောဇ္ဈင်တရားကို ဝေဖန်ကြည့်ရင်
ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ အကြောင်းကို
အမှန်သိအောင် ကြိုးစားရင်းနဲ့
အမှန်သိတော့
စိတ်တွေက
နှစ်သက်မှု ဖြစ်တယ်။
ငြိမ်းအေးမှု ဖြစ်တယ်။
တည်ငြိမ်မှု ဖြစ်တယ်။
နောက်ဆုံး ဥပေက္ခာတရားနဲ့
ငြိမ်သက်သွားတယ်။
ခန္ဓာရဲ့ အမှန်တရားကို
ဆင်ခြင်ရင်းနဲ့ သိရင်းနဲ့
အဆင့်မြင့်တဲ့ စိတ်တွေဖြစ်သွားတယ်။
အဲဒါတွေဟာ အစွမ်းသတ္တိရှိတယ်။
အနှစ်ချုပ်ပြောရရင်
တရားကို သိအောင်လုပ်လို့
စိတ်က ချမ်းသာတဲ့အခါမှာ
အဲဒီ ချမ်းသာမှုက
ရောဂါကို ပျောက်အောင်
လုပ်သွားတဲ့သဘောပဲ။

ဒါပဲ အဓိက က။
နားလည်လွယ်အောင်
ကောက်ချက်ဆွဲပြတာနော်။
တရားထိုင်နေတဲ့ အချိန်မှာ
အဲဒီလူရဲ့သွေးကို ဓာတ်ခွဲကြည့်တဲ့အခါမှာ
လူကို အလွန်သက်သာစေတဲ့
ငြိမ်းအေးစေတဲ့ ဓာတ်သဘာတွေကို
တွေ့ရတယ်တဲ့။
သိပ္ပံပညာရှင်တွေ စမ်းသပ်ထားတာနော်။
တရားအားထုတ်လို့
ရောဂါပျောက်တယ်ဆိုတာ
ကြားဖူးကြတယ်မဟုတ်လား။
ရောဂါပျောက်တာ မပျောက်တာထက်
တရားအားထုတ်ရင်တော့
စိတ်ချမ်းသာတာကတော့ အမှန်ပဲ။
စိတ်နဲ့ ရုပ်ကလည်း
ဆက်စပ်နေတာဆိုတော့
စိတ်ချမ်းသာရင်
ရုပ်ကျန်းမာရေးကို
အထောက်အကူပြုမှာပဲ။
တွေးကြည့်နော်။
'သုခေါ် ပညာယ ပဋိလာဘော' တဲ့။
ခန္ဓာအကြောင်းကို
တကယ်သိတဲ့ ဉာဏ်ပညာကိုရရင်
ချမ်းသာတယ်လို့
အတိအလင်း ဟောထားတာပဲ။

အဲဒီ ချမ်းသာမှုနဲ့
အခြေအနေဆိုး အမျိုးမျိုးကို
ရင်ဆိုင်ရမှာ။
ဒီခန္ဓာရဲ့ အမှန်တရားတွေကို
သိအောင်မြင်အောင် ကြိုးစားလို့
ပညာကြောင့်ဖြစ်တဲ့
ချမ်းသာသုခတွေနဲ့ ကြွယ်ဝလာရင်
ဒုက္ခအမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်နိုင်မှာပဲ။
ရောဂါမပျောက်လည်းပဲ
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက သူ့ဟာသူ
ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့သဘာဝကြောင့်
ဖောက်ပြန်နေတာက ဖောက်ပြန်နေတာ။
စိတ်က ချမ်းသာနေတာက ချမ်းသာနေတာ။
တစ်ပိုင်းစီ ဖြစ်ပြီးတော့
ရောဂါကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့
အနေအထားကို ရောက်မယ်ဆိုရင်
အလွန်ကောင်းမယ်နော်။
ဆရာကြီး ဦးရွှေအောင်တို့ဆိုရင်
အသဲကင်ဆာလို အလွန်အခံရခက်တဲ့
ရောဂါဆိုးကိုတောင်
တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ရင်ဆိုင်သွားတာနော်။
ရောဂါဝေဒနာတွေကို
တရားစွမ်းနဲ့ ရင်ဆိုင်သွားကြတဲ့လူတွေ
အများကြီးရှိတယ်နော်။
တရားစွမ်းဆိုတာ
ခန္ဓာရဲ့အကြောင်းကို အမှန်သိတဲ့

ညာဏ်ရဲ့အစွမ်းကို ပြောတာပါ။
ညာဏ်ရှိရင် ရင်ဆိုင်နိုင်မယ်။
ရင်ဆိုင်နိုင်ရင် မဆင်းရဲဘူး။
ညာဏ်မရှိရင် ရင်မဆိုင်နိုင်ဘူး။
ရင်မဆိုင်နိုင်ဘူးဆိုရင်တော့
ဆင်းရဲမှာနော်။
ပိုက်ဆံတွေရှိလည်းပဲ
ဆရာဝန်တွေ ဝိုင်းဝိုင်းလည်နေတဲ့
ကြားထဲကပဲ ဆင်းရဲနေရမှာ။
ပြုစုမယ့်လူတွေ ကြားထဲကပဲ
ကိုယ်တိုင်က
အရည်အသွေး မရှိတဲ့အခါကျတော့
ရောဂါဖြစ်တာနဲ့ ဆင်းရဲကြပြီ။
ငိုကြပြီ။
ဆေးကုစရာ မရှိလို့မဟုတ်ဘူး။
မပြုစုမယ်လူ မရှိလို့မဟုတ်ဘူး။
ဘာဖြစ်လို့ ငိုနေတာတုန်း။
ရင်မဆိုင်နိုင်လို့ပေါ့။
သေရမှာ ကြောက်တာကလည်း
တစ်ပိုင်းပေါ့လေ။
ရောဂါဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့
ဒီစိတ်က ပူပြီလေ။
မိုက်မဲမှုတွေနဲ့ အမှန်မသိမှုတွေနဲ့
ငြီးတွယ်မှုတွေနဲ့
လက်မခံနိုင်မှုတွေနဲ့
ပူလောင်နေတယ်။

ပင်ပန်းနေတယ်။
ဆင်းရဲနေတယ်။
ဒါကြောင့်
တကယ့်အရေး တကယ့်ဘေးမှာ
အားကိုးရာဆိုလို့
ဒီ တရားအသိဉာဏ်ပဲ ရှိမှာနော်။
ဒါကို ကောင်းကောင်းနားလည်ထားရမှာ။

တရားအနှစ်ချုပ်နဲ့ နိဂုံး

ဒီနေ့
(COVID-19) ကိုဗစ်ကာလ မေ့မှုကထာ
ဒုတိယပိုင်းဆိုပြီးတော့
ပြောခဲ့တာတွေကို
အနှစ်ချုပ်ကြည့်ရအောင်။
ရောဂါဆိုးတွေ မဖြစ်အောင်
ဘာနဲ့ ကာကွယ်ရင်ဆိုင်ကြမလဲ
နှစ်ပိုင်းပြောခဲ့တယ်။
အစပိုင်းမှာ
ဘုရားတရားသံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါးရဲ့
ဂုဏ်ကျေးဇူးနဲ့ သစ္စာတရား မေတ္တာတရား။
ရတနာမြတ်သုံးပါးရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေကို
ဆင်ခြင်ကြမယ် ပူဇော်ကြမယ်
သစ္စာဆိုကြမယ်
မေတ္တာပွားကြမယ်။
ဒီတရားငါးမျိုးကို အားကိုးပြီးတော့
အသုံးပြုပြီးတော့
ကာကွယ်ကြမယ် ရင်ဆိုင်ကြမယ်
ဒါပြောခဲ့တယ်။
ရတနသုတ်အကြောင်း
သုပ္ပဝါသာတို့အကြောင်း
အာယုဝဍ္ဎန သတို့သားအကြောင်း
ဂုဏ်တော်တို့ရဲ့ အစိန္တေယျသဘော
အဲဒါတွေပြောခဲ့တယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ
သုတ္တန်သုံးပုဒ်ကို
အခြေခံပြီးတော့ပြောခဲ့တယ်။
အမှန်တရားကြီး ဆယ့်နှစ်မျိုးနဲ့
ဗောဇ္ဈင် ခုနှစ်ပါးကို
ဆင်ခြင်ပွားပြီးတော့
ခန္ဓာရဲ့အကြောင်းကို
အမှန်သိအောင်လုပ်ရမယ်။
အဲဒီ အမှန်သိတဲ့ 'ပညာ' နဲ့
အခြေအနေဆိုး အမျိုးမျိုးကို
ကာကွယ်ကြမယ် ရင်ဆိုင်ကြမယ်
ဒါပြောခဲ့တယ်။
ဒီနေ့ပြောတာရယ် ဟိုနေ့ကပြောတာရယ်
ပထမပိုင်း ဒုတိယပိုင်း ပေါင်းပြီးတော့
နားလည်အောင် လေ့လာမယ်ဆိုရင်
နားလည်တဲ့အတိုင်းလည်း
ကြိုးစားကြမယ်ဆိုရင်
တစ်စုံတစ်ခုသော အတိုင်းအတာထိ
ဒီ (COVID-19) ကိုဗစ်ကာလမှာ
မိမိတို့ကိုယ်မိမိ ချမ်းသာအောင်
ရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့
အကုန်လုံး မှန်မှန်ကန်ကန်
တုန့်ပြန်နိုင်ကြလိမ့်မယ် လို့
ယုံကြည်ပါတယ်။
ပြုလုပ်အားထုတ်ထားကြတဲ့
ကုသိုလ်ကောင်းမှု အစုစုတို့ရဲ့

အစွမ်းသတ္တိကြောင့်
ရောဂါဝေဒနာဆိုးက လွတ်ကင်းနိုင်ကြတဲ့
နောက်ဆုံး
ရုပ်ဒုက္ခ နာမ်ဒုက္ခတို့ရဲ့
လုံးဝချုပ်ငြိမ်း ရုတ်သိမ်းရာဖြစ်တဲ့
နိဗ္ဗာန်တရားကို
မျက်မှောက်ပြုအောင် ကျင့်သုံးနိုင်ကြတဲ့
ကျင့်သုံးနိုင်ကြသဖြင့်
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို
မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြတဲ့
သူတော်ကောင်းတွေ
ဖြစ်ကြပါစေသတည်း။

အရှင်ဥတ္တမ
၊သစ္စာရွှေစည်၊
(၂၀-၉-၂၀၂၀)

သစ္စာရွှေစည်စာစဉ်များ ရနိုင်သောဌာနများ

၁။ သစ္စာရွှေစည်ကျောင်းတိုက်၊ ရွှေမင်းဝံရပ်၊ စစ်ကိုင်းမြို့။
 ၀၇၂-၂၂၉၀၁၊ ၀၉၄၉၂၆၉၃၃၀၊ ၀၉-၄၂၅၃၇၃၁၁၇
၂။ သစ္စာရွှေစည်ကျောင်းတိုက်၊ ရွှေမှန်တင်ကျေးရွာ
 ကျွန်းကလေးအုပ်စု၊ လှည်းကူးမြို့၊ ရန်ကုန်တိုင်း။
 ၀၉-၄၄၈၀၀၉၇၆၉၊ ၀၉-၂၅၄၀၀၁၉၉၆
၃။ မြနန်းရှင် ကျောက်စီပန်းချီ၊ ၅၂၊ မြေညီထပ်၊ ကွေ့(၁)ရှေ့
 သမိုင်းဘူတာရုံလမ်း၊ သမိုင်းလမ်းဆုံအနီး၊ မရမ်းကုန်း
 ၀၁-၆၆၃၀၄၂၊ ၀၉-၅၀၈၇၆၁၉၊ ၀၉-၇၃၀၀၉၆၇၆
၄။ ဝိမုတ္တိ တရားအလှူတော်
 ၁/၀၀၁၊ အနောက်အောင်မြေသာစည်အိမ်ရာ
 ဆင်ရေတွင်းမှတ်တိုင်အနီး၊ ၁-ရပ်ကွက်၊ ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်။
 ၀၉၅၀၉၈၀၉၀၊ ၀၉၇၉၅၇၆၇၂၄၂
၅။ ဒေါ်ဌေးဌေးအောင် (ဓမ္မဗျူဟာစာစောင်)
 ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
 ၀၁-၅၄၆၅၃၂၊ ၀၉-၃၀၀၉၄၅၀၆
၆။ ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် (ပရဆေးဆိုင်)
 အမှတ် ၄၆၇-၄၆၈၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီရုံ)၊ ရန်ကုန်မြို့
 ၀၁-၂၄၀၆၀၀၀ လိုင်းခွဲ ၄၁၇၄
၇။ ဦးဝင်းကို+ဒေါ်ပေါက်၊ ၃၆ လမ်း၊ ၈၇-၈၈ ကြား
 မစိုးရိမ်တိုက်ဟောင်းမြောက်ပေါက်၊ ရတနာပုံဆီစက်ဝင်း
 မန္တလေးမြို့။ ၀၂-၆၃၉၅၆၊ ၀၉၅၁၄၉၈၈၅
၈။ ဒေါ်မဥ္စူ (ရွှေဒေါင်းယဉ်သက်န်းတိုက်)၊ ဘုရားကြီးလမ်း
 မုံရွာမြို့။ ၀၇၁-၂၁၂၉၇၊ ၀၉၂၁၃၀၇၈၃

ရောဂါဖြစ်လို့

ဒုက္ခဖြစ်တာလို့ပဲ မြင်ကြတာ။

ဒီသန္တာကြီးဖြစ်နေလို့

ဒုက္ခဖြစ်တာလို့ မမြင်ကြဘူး။

ဒုက္ခဘုံထဲမှာ ဒုက္ခကိုရှောင်လို့မရဘူး။

ရင်ဆိုင်နိုင်အောင်ပဲ ကြိုးစားရမှာ ...။

ကိုဗစ်ကာလ ဓမ္မကထာ

အရှင်ဥတ္တမ

(သစ္စာရွှေချည်)